visionen.com

ISSN 1434-1921 | E08273 € 6,90 DEUTSCHLAND | A: € 7,50 | CH: SFR. 9,00 | L: € 7,90

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

JUNI / JULI 2022

visionen. Helfen



Helfen

DER WALDMACHER
Interview mit Volker Schlöndorff

HOPE MALLORCA
HELFER AUF DER URLAUBSINSEL

Buddha weiblich
WENN FRAUEN ERWACHEN

HEALING KITCHEN

04
4 192675 506904

Kostenlose Probe Soli-Öl
erhältlich direkt vom Hersteller gegen
Einsendung dieses Original-Coupons

Naturreine ätherische Öle

sind das flüssige Gold der Pflanzen – sie konzentrieren in sich die Kraft der Sonne, des Lichts und der Natur.

Diese Kraft wird gebündelt in einer altbewährten Mischung der wertvollsten naturreinen ätherischen Öle: Soli-Chlorophyll-Öl S 21.

Vor über 80 Jahren schon entwickelte der Heilkundige Erich Reinecke diese wirkungsvolle Kräuterölmischung, die Selbstheilungskräfte anregt und entspannend und ausgleichend auf den ganzen Organismus wirkt. Energiebahnen werden geöffnet, energetische Blockaden gelöst. Damit wird das Öl zu einem unverzichtbaren Begleiter bei inneren und äußeren Verspannungen. Es lockert und löst von innen heraus und intensiviert Massage-Behandlungen.



Soli-Chlorophyll-Öl S 21 ist erhältlich in jeder Apotheke unter der **Pharma-Zentral-Nummer (PZN) 07364099**

Soli-Chlorophyll-Öl S 21



Stärken Sie Ihre Vitalkräfte, indem Sie jeden Morgen einen Tropfen Soli-Chlorphyll-Öl S 21 in Ihren Händen verreiben und das Öl in 10 bewussten Atemzügen direkt aus Ihren Händen tief einatmen.

Das Soli-Öl ist durch seine engergetische Wirkung ein wertvoller Begleiter durch den ganzen Tag und bei vielen Unpässlichkeiten des Alltags wie Verspannung, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder Erkältungsgefahr. Man kann es einreiben, einatmen, als Badezusatz und Saunaaufguss verwenden oder auch im Raum verdampfen.

Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit führen bei immer mehr Menschen zu Verspannungen von Schultern, Nacken und Rücken. Eine ausgleichende Gymnastik ist wichtig. Zusätzlich kann Soli-Chlorophyll-Öl S 21 die betroffene Muskulatur durch seine Tiefenwirkung erfrischen, lockern und beleben.

Massieren Sie das Öl mehrmals täglich sanft ein und, wenn möglich, halten Sie die betroffenen Stellen anschließend warm. Besonders effektiv ist die regelmäßige Anwendung vor dem Schlafengehen, weil die Bettwärme die Wirkung des Öls intensiviert.

Bei Erschöpfung und Konzentrationsproblemen können Sie Ihre Lebensgeister wieder wecken, indem Sie sich Stirn, Schläfen und Nacken mit Soli-Chlorophyll-Öl S 21 einreiben.

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen Sie Körper, Geist und Seele z. B. mit Meditation oder Yoga wieder zueinander führen. Soli-Chlorophyll-Öl S 21 unterstützt Sie dabei, indem es Energien leichter fließen lässt. Verdampfen Sie dazu das Öl im Raum oder geben Sie einen Tropfen auf Stirn und Brust.

Viel Freude und Entspannung mit dieser wundervollen Kräuterölmischung wünscht Ihnen

Karin Ziegler
SOLIFORM Erich Reinecke GmbH
Oberstr. 73 a
45134 Essen
Tel.: 0049-(0)201-473626
www.soliform.de
info@soliform.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



Seit vielen Jahren geht die Zahl der Ehrenamtlichen zurück. Projekte, ja ganze Vereine mussten schließen, weil sich keine neuen Freiwilligen fanden, die in ihrer Freizeit für andere Menschen da sein wollten. Zu sehr durchgesetzt hatte sich das Gefühl: „Ich habe keine Zeit", das einherging mit einem ungesunden Egoismus: „Warum soll ich mich denn in meiner freien Zeit mit anderen beschäftigen, ich muss mich doch zuerst um mich selbst kümmern!" Diese Denkart verfolgte eine ganze Generation und war viele Jahre geradezu ein Mantra, um das fehlende Engagement zu entschuldigen.

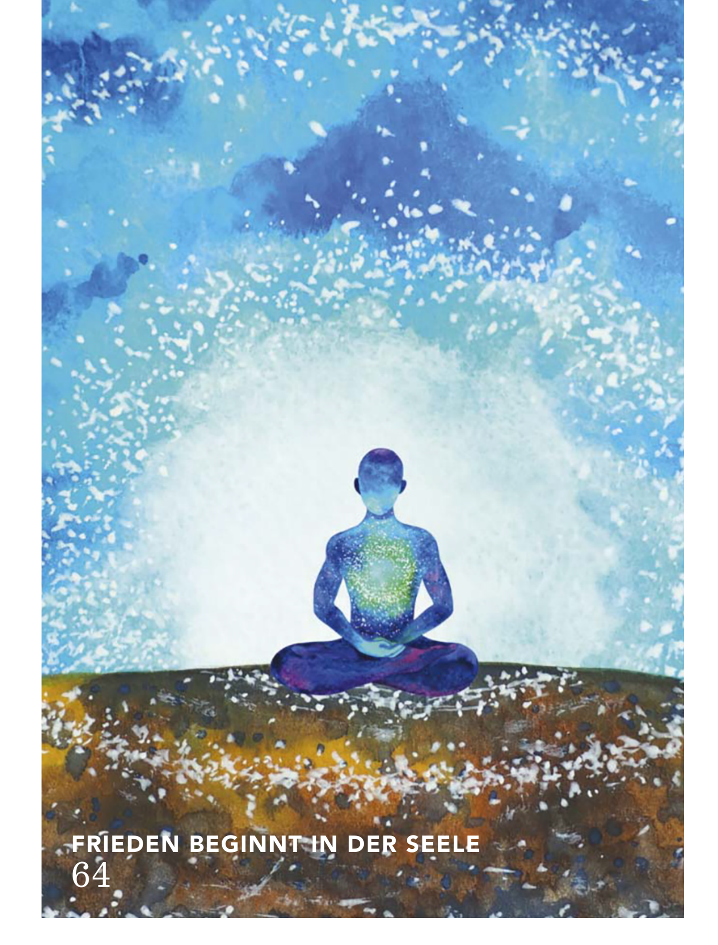
GÜTE IST ETWAS SO EINFACHES: IMMER FÜR ANDERE DA SEIN, NIE SICH SELBER SUCHEN.

Dag Hammerskjöld

Heute hat sich das Bild verändert. Junge Menschen begeistern sich in Sportvereinen, im Umgang mit gehandicapten Menschen, ja sogar bei der Hilfe für ältere Menschen gibt es die eine oder andere überraschende Unterstützung!

Was hat sich geändert? Die geistige Vereinsamung in den Sozialen Medien führt zu einem inneren Bedürfnis, sich nicht nur in der fiktiven virtuellen Welt auszutauschen, sondern auch menschliche Nähe und Wärme zu spüren und aufzunehmen. Zeit für einen anderen Menschen zu haben – damit beginnt man, sich zu öffnen und die Wichtigkeit von Herzenswärme zu entdecken! Mensch sein bedeutet eben nicht nur das oberflächliche ICH in Selfies darzustellen, sondern vielmehr das WIR im Miteinander zu spüren und zu entdecken. Und diese Art von „Mensch sein" feiert gerade eine Renaissance, weil man miteinander einfach stärker und reicher wird.

Eure Visionäre







WEISHEIT

INSPIRATION

WOHLFÜHLEN











INHALT

04 / 2022

VISIONEN

NACHHALTIGKEIT



IMMER IN VISIONEN



WER NUR DARÜBER NACHDENKT, WAS ER GEWINNEN UND SICH LEISTEN KANN, IST EIN TEIL DES PROBLEMS. WER DIE VERPFLICHTUNG FÜHLT, ZU GEBEN UND ZU HELFEN, IST EIN TEIL DER LÖSUNG.

ROGER HULL

Man muss sein Engagement nicht immer
an die große Glocke hängen.
Diese ausgestellte Art der Eigenwerbung
habe ich immer für ungut empfunden.
Man soll geben ohne Gegenleistung.

GÖTZ GEORGE





DAS WENIGE, DAS DU TUN
KANNST, IST VIEL –
WENN DU NUR IRGENDWO
SCHMERZ UND ANGST
VON EINEM WESEN NIMMST,
SEI ES MENSCH, SEI ES
IRGENDEINE KREATUR.
LEBEN ERHALTEN IST DAS
EINZIGE GLÜCK.

ALBERT SCHWEITZER

AUS DER STILLE IN DEN ALLTAG:

ZUM YOGA GEHÖRT AUCH SOZIALE VERANTWORTUNG

Von Tina Engler

Durch Yoga gewinnen wir mehr Energie und, wenn wir zu viel davon haben, dürfen wir sie weitergeben und an den Herausforderungen wachsen.



Die Yoga-Praxis ist weit mehr als Dehnung und Atmung, sie ist ein Weg der ganzheitlichen Entfaltung. Alexandra Eichenauer-Knoll ermutigt Yoga-Praktizierende dazu, bewusst soziale und ökologische Verantwortung zu übernehmen.

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Ereignisse wie die Pandemie, der Ukraine-Krieg und die allgemeine wirtschaftliche Situation verunsichern und katapultieren viele Menschen aus ihrer gewohnten Komfortzone heraus. Sie machen uns aber auch deutlich, dass wir eine gemeinsame Basis brauchen und die Verantwortung füreinander elementar ist, um als Teil der Gesellschaft Demokratie zu leben, gemeinsam Krisen zu meistern und daran zu wachsen. Es geht um ein friedvolles Miteinander. Ganz gleich, ob wir uns ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe engagieren oder mit Gleichgesinnten neue Projekte ins Leben rufen, die soziale Verantwortung stärkt uns und lässt uns große Solidarität erfahren.

Die österreichische Yoga-Lehrerin Alexandra Eichenauer-Knoll schreibt in ihrem kürzlich erschienenen Buch „Yoga und soziale Verantwortung“ (Windpferd), wie man durch den eigenen Yoga-Weg lernen kann, soziale Verantwortung zu übernehmen und auch politisch aktiv zu werden. In einem persönlichen Interview mit VISIONEN erzählt sie mehr über die Verbindung zwischen den moralischen Prinzipien des Yoga und spürender Selbsterfahrung in einer Haltung von Mitgefühl.

Wie sind Sie dazu gekommen, ein Buch über die Verbindung von Yoga und sozialer Verantwortung zu schreiben?

Meine Mutter praktizierte schon in den sechziger Jahren Yoga und hat mich damals schwer beeindruckt, wenn sie den „Löwen“ übte. Seit 2007 bin ich selbst ausgebildete Yoga- und Meditationslehrerin. Später habe ich ein Studium an der Donau-Universität Krems absolviert: „Spirituelle Begleitung in der globalisierten Gesellschaft“ und dort meine Master-Arbeit über Gandhis politischen Weg geschrieben. Daraus habe ich einen Workshop entwickelt mit dem Kernthema, wie man Menschen ermutigen könnte, sich zu engagieren und soziale Verantwortung zu übernehmen. Diese Master-Arbeit schrieb ich 2015. Es war der Zeitpunkt, an dem viele Flüchtlinge aus Afghanistan und Syrien über Ungarn nach Österreich kamen. Zeitgleich entstand die Idee, einen interkulturellen Raum für Begegnungen in meiner Heimatgemeinde zu schaffen.

Wie ging es dann weiter?

Schon damals gab es, ähnlich wie heute mit den Flüchtlingen aus der Ukraine, eine große Hilfsbereitschaft und Solidarität. Viele Stiftungen setzten Gelder für soziale Projekte frei und wir hatten das große Glück, Anfang 2016 unsere interkulturelle Begegnungsstätte, das „Comedor del Arte“, eröffnen zu dürfen. Von Anfang an haben wir verschiedenste Workshops, wie Basteln, Nähen, Theaterspielen, und natürlich Deutsch-Kurse angeboten. Jeder hat irgendein Talent, so versuchten wir Menschen zu ermutigen und einzubinden. Unsere Einrichtung findet seither großen Anklang bei den „Zuagroasten“, wie wir hier unsere Besucher nennen, wird aber auch von der einheimischen Bevölkerung akzeptiert. Unsere Arbeit ist ständig in Veränderung, das bringen auch die politischen Herausforderungen mit sich.

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Wie schafft man es dennoch, innerlich stabil zu bleiben?

In meinem Buch schreibe ich über die *Yamas* und die *Niyamas*, die in den Yoga-Sutren des Patanjali als essenziellen Teil des Yoga-Weges angeführt werden. Das Spannende ist ja, dass der Yoga tief in der Ethik verwurzelt ist. Das fängt mit Gewaltfreiheit an und umfasst verschiedenste Prinzipien eines friedvollen Lebens im harmonischen Miteinander. Eigentlich reicht es aus, diese zu befolgen, um



Alexandra Eichenauer-Knoll ist ausgebildete Yogalehrerin mit einer Weiterbildung für Yoga-Meditation und betreibt seit 2004 ihr eigenes Yogastudio „Vyana – Raum für Yoga" in Hainfeld/Österreich. Sie schreibt und bloggt regelmäßig über Yogathemen. Die Mitbegründerin des Comedor del Arte-Begegnungshauses, in dem geflüchtete Menschen begleitet werden, ist außerdem aktiv bei „Yoga for Future".

sich innerlich zu festigen. Die fünf *Yamas* sind moralische Verhaltensregeln gegenüber anderen Personen; sie sind eine Richtschnur für ein achtsames Miteinander. Die fünf *Niyamas* hingegen sind heilsame Ratschläge für die eigene Selbstentfaltung im Hier und Jetzt. Sie lehren uns, Distanz zu wahren, uns selbst zu reflektieren und mit Hingabe zu leben, also ergebnisoffen zu bleiben.

Wie erreichen wir das?

Im Yoga gehört es zur moralischen Selbstfürsorge, sich auch regelmäßig bewusst zurückzuziehen, um innerlich in sich hineinzuspüren. In Stresssituationen ist das schwierig, trotzdem sollten wir auch da das Spüren üben und ehrlich zu uns selbst sein, was die eigenen Ressourcen anbelangt. Das ist gerade für Menschen wichtig, die sich ehrenamtlich engagieren, denn viele spüren ihre eigenen Grenzen nicht und brennen innerlich aus.

In Ihrem Buch geben Sie dazu viele praktische Tipps, unabhängig von der Yoga-Praxis.

Eigentlich habe ich zwei Bücher in einem geschrieben. Zum einen ist es ein Buch für praktizierende Yogis, die ihr Wissen um den Yoga-Weg erweitern und sich in *Yama und Niyama* weiter vertiefen möchten.

Zum anderen möchte ich Menschen erreichen, die sich ehrenamtlich engagieren, die bereit sind, soziale Verantwortung zu übernehmen, und sich gesellschaftlich und politisch einbringen möchten. Die Hilfsbereitschaft für geflüchtete Ukrainer ist derzeit sehr groß. Das liegt sicher auch daran, dass dieser Krieg mitten in Europa passiert. Viele Menschen wollen dazu beitragen, die Flüchtlinge zu unterstützen, doch emotional kann das ziemlich belastend sein.

Wie kann man sich denn von dem Leid abgrenzen?

Natürlich schafft man es nicht immer, sich abzugrenzen. Es gibt kulturelle und sprachliche Missverständnisse und vor allem ist es wichtig, nicht zu viele Erwartungen zu haben und diese auf schwer traumatisierte Menschen zu projizieren. Zufriedenheit im Yoga, *Samtosha,* bedeutet ja auch, uns nicht an unsere Erwartungen zu klammern. Hinschauen und spüren, was es jetzt wirklich braucht, das üben wir auf der Matte und das lässt sich auch in der Begegnung mit Menschen üben, mit denen wir vielleicht nur mit Händen und Füßen kommunizieren können.

Im Yoga-Sutra gibt es das Konzept der *Bhavanas.* Die vier Bhavanas sind *Maitri* oder Liebe/Freundlichkeit, *Karuna* oder Mitgefühl/Hilfsbereitschaft, *Mudita* oder Ermutigung/Mitfreude und *Upeksha* oder Vergebung/Gleichmut. Diese positiven Grundhaltungen helfen uns, eigene innere Hindernisse wie z. B. Vorurteile, Ängste oder Ärger zu überwinden.

Ich widme dem Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl auch ein paar Seiten, denn es ist mir wichtig, dass diese Begriffe nicht als identisch verstanden werden. Wahres Mitgefühl heißt, ich bleibe gut bei mir und ich fühle dennoch zu dir hin; das ist eine Grundhaltung und auch eine bewusste Entscheidung. Empathie hingegen ist spontan, lässt uns das Leid des Anderen spüren, als wäre es das eigene. Das kann uns die eigene Energie auch rauben und uns hilflos machen. Deshalb ist eine gewisse Distanz, auch in der ehrenamtlichen Arbeit, so wichtig.

Wie entsteht das Gefühl der sozialen Verantwortung?

Wir alle haben viel zu geben und können uns auf vielfältige Weise engagieren. Wenn der erste Schritt getan ist, passiert ganz viel, aber es braucht immer diesen ersten Schritt. Es ist der Schwierigste. Sich einzulassen auf eine Verantwortung ist eine Selbsterfahrung, die einen Einstellungswandel bewirken kann. Dann entsteht Vertrauen, das sich vertiefen lässt. Im Yoga geht es immer um das Heilsame. So ist es auch hier: wir dürfen uns fragen, wo ist der heilsame Punkt in einer Begegnung. Bei mir wohnt derzeit zum Beispiel ein junger Afghane und ich bin froh, seine Sicht auf die Welt zu hören und nach und nach mehr zu verstehen. Wir lernen viel voneinander.

Wieso hängen Yoga und soziale Verantwortung so eng miteinander zusammen?

Ich bin Yogalehrerin, deshalb lag für mich diese Verknüpfung nahe. Die Yoga-Ethik ist für mich ein fantastischer Werkzeugkasten, der mich spürbar gründet und mir hilft, über vieles klarer zu werden. Ich suche immer wieder nach der Basis im sozialen Miteinander. Corona hat viele Menschen entzweit, die unterschiedlicher Auffassung waren. Ich empfinde das zerstörerisch und sinnlos. Auch unser Umgang mit der Natur braucht viel mehr Achtsamkeit. Ich engagiere mich seit 2021 bei „Yoga for Future“, da geht es vor allem um Umweltschutzthemen. Auch Yogalehrer*innen haben die Möglichkeit, diese Themen in die Stunden zu bringen. Letztendlich ist es wichtig, ein Bewusstsein dafür zu schaffen und miteinander an einem Strang zu ziehen.



Soziale Verantwortung stärkt uns und lässt uns große Solidarität erfahren.

Sie sprechen in Ihrem Buch von zeitgemäßer Yogamoral, was bedeutet das für Sie?

Was hilft eine veraltete Moral, die uns nicht konkret bei Verbesserung unterstützen kann? Das ist Zeitverschwendung! Moral soll heilsame Prozesse starten. Ich wünsche mir mehr Zeit und Raum für Dialog. Wichtig ist es auch, authentisch und ehrlich zu bleiben. Gerade wenn man über Moral spricht, finde ich es elementar, Persönliches preiszugeben und sich auch von seiner verletzlichen Seite zu zeigen, die eigenen Stimmungen wahrzunehmen und diese dem Umfeld zu spiegeln.

Im Yoga wird auch mit Energie gearbeitet. Was bedeutet das für die soziale Verantwortung?

Meines Erachtens ist das nicht zu trennen. Durch Yoga gewinnen wir mehr Energie und, wenn wir zu viel davon haben, dürfen wir sie weitergeben und an den Herausforderungen wachsen. Unterstützung wird überall gebraucht. Natürlich sollte man sich nicht überfordern. Politiker haben oft das Problem, dass die Erwartungen anderer sie in die Enge treiben. Wir haben den Vorteil, dass wir im Kleinen anfangen können, etwas zu verändern, ohne dass sich gleich die Presse auf uns stürzt.

Wie engagieren Sie sich derzeit selbst politisch und sozial?

Wir haben immer noch „unser" Begegnungshaus in Hainfeld, das „Comedor del Arte". Derzeit begleiten wir vor allem Kinder bei den Hausaufgaben. Seit 2021 engagiere ich mich auch bei „Yoga for Future", wir hatten gerade ein erstes Online-Projekt, gemeinsam mit dem deutschen Yogaverband BDY. Und dann bin ich auch im Vorstand der österreichischen Berufsvertretung BYO, also berufspolitisch aktiv. Es ist mir ein Anliegen, das Image des westlichen Yoga in einer guten Weise in der Öffentlichkeit zu vertreten.

Was raten Sie Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen?

Wichtig ist, alles was man tut, mit Freude anzugehen. Niemand muss etwas tun, es ist eine freie Entscheidung. Ich beziehe mich in meinem Buch auch auf den Gründungsvater der Soziologie, Emile Durkheim, der 1902 schon Kriterien für Moralität formuliert hat. Es sind diese die *Freiwilligkeit*, der *Verzicht* und die *Verbundenheit*. Für mich waren sie eine wesentliche Hilfe beim Tieferdenken über die Yogaethik. Nur eine freiwillige Entscheidung mündet in eine Tat im moralischen Sinn. Dann wandelt sich auch der freiwillige Verzicht in Freude, weil man weiß,

Wichtig ist, alles was man tut, mit Freude anzugehen.



wofür man verzichtet. Egal, ob man gute Kleidungsstücke für ukrainische Flüchtlinge spendet oder darauf verzichtet, eine Flugreise zu buchen.

Was liegt Ihnen besonders am Herzen?

Umweltbewusste Yoginis möchte ich einladen, sich mit „Yoga for Future" auseinanderzusetzen. Es ist eine junge Organisation, bei der viele Mitgestaltungsmöglichkeiten bestehen. Auf dem gemeinsamen Yoga-Weg wird über verschiedenste Themen diskutiert und die Idee eines friedvollen Miteinanders vorangetrieben. Zudem sollten wir nicht total das Vertrauen in die Politik und die Handlungsträger verlieren, sondern auch anerkennen, in welcher Situation diese in diesen herausfordernden Zeiten sind. Vielleicht auch hier mal Mitgefühl walten zu lassen, statt immer alles schlechtzureden. Mein Buch ist auch ein Plädoyer für ein demokratisches Miteinander. Wir dürfen nicht den Glauben an die Demokratie verlieren.

Was wäre ihr größter Wunsch für die Zukunft?

Politiker weltweit sollten mehr Zeit für Entspannung zugestanden bekommen. Und wir alle sollten uns Zeit nehmen, einander besser zuzuhören, statt unsere Meinung sofort den anderen überzustülpen. Aber mein größter Wunsch ist natürlich eine Welt ohne Krieg und eine Natur, die Zeit bekommt sich zu erholen.

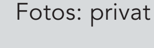
Inspiration & Information
vyana.at
comedordelarte.at
yoga-for-future.com



BUCHTIPP



Alexandra Eichenauer-Knoll:
Yoga und soziale Verantwortung
Sich gründen im Außen und Innen
mit Yama und Niyama
ISBN 978-3-86410-352-0,
224 Seiten + Audiodateien,
Windpferd Verlag 2022,
Euro 20,-


Fotos: privat

Innerlich stark mit der 90-Sekunden-Formel



368 Seiten • Hardcover • 22,- €
ISBN 978-3-7787-9315-2

Warum werfen starke Gefühle wie Hilflosigkeit, Scham oder Wut uns so oft vollkommen aus der Bahn? »Weil sie von uns Besitz ergreifen, wenn wir sie nicht zulassen«, so die Psychologin Dr. Joan I. Rosenberg. Wenn wir unsere Gefühle stattdessen nur 90 Sekunden ganz bewusst durchleben, können wir deren Energie nutzen und in eine positive Kraft umwandeln – und so belastende Emotionen verblüffend einfach meistern.

INTEGRAL
integral-lotos-ansata.de



NATURSCHUTZBUND LÄSST KORKEN **RECYCELN**

Bislang werden nur ca. 10–15 % der in Deutschland verwendeten Flaschenkorken gesammelt und als Rohstoff verwertet. Dabei lässt sich Naturkorken leicht recyceln und als Dämmstoff für Wände und Böden verwenden. Deswegen hat der Naturschutzbund Deutschland (NABU) die KORKampagne ins Leben gerufen und Sammelstellen eingerichtet. Heute gibt es ca. 1250 Sammelstellen in Ämtern, Kitas, Schulen und Alnatura-Märkten, vor allem in nördlichen Bundesländern. Wer wissen möchte, wo die nächstgelegene Stelle ist, kann sich beim NABU online über die Postleitzahlensuche erkundigen. Info: *nabu.de*

WASSERSTOFFZUG BEI DER DEUTSCHEN BAHN



Bis 2040 plant die Deutsche Bahn sämtliche Dieselloks durch Triebwagen mit alternativen Kraftstoffen zu ersetzen. Anfang Mai präsentierte die DB den innovativen Wasserstoffzug „Mireo Plus H“, der ab 2023 auf einer Strecke zwischen Tübingen, Horb und Pforzheim in Baden-Württemberg in den Testbetrieb gehen soll. Die Betankung dauert mit 15 Minuten nicht länger als bei Dieselloks, eine Ladung reicht, je nach Ausgangslage, für rund 800 km. Die Wasserstoff-Lok erreicht eine Maximalgeschwindigkeit von 160 km/h, die Leistungskraft ist durchaus vergleichbar mit elektrischen Triebwagen.

FLOTTES SPAZIEREN KANN JÜNGER MACHEN



Britische Forscher an der Uni Leicester haben anhand von genetischen Daten der UK Biobank und selbstdokumentierten Bewegungsmustern von ca. 406.000 Personen herausgefunden, dass ein flotter Spaziergang täglich uns biologisch verjüngen kann. Denn: Eine flotte Spaziergeschwindigkeit sorgt auch für längere Telomere (das sind die Abschlüsse der Chromosomen), die als Indikator für das biologische Alter der betreffenden Person gelten. Konkret kann sich dieses Alter durch lebenslanges flinkes Spazieren im Schnitt um bis zu 16 Jahre verjüngen, bei schnellem Gehen ist sogar eine um 20 Jahre längere Lebenserwartung möglich. Quelle: MDR



OKRA FILTERT MIKROPLASTIK AUS WASSER

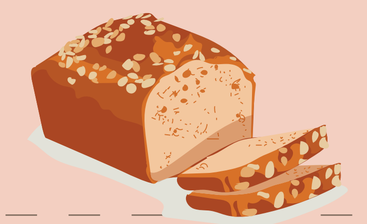
Herkömmliche Methoden, um Mikroplastik aus Trinkwasser zu entfernen, verwenden Chemikalien, die das Plastik anziehen und Klumpen bilden, die zu Boden sinken und so aus dem Wasser entfernt werden. Diese Chemikalien sind u. U. gesundheitsschädlich. Auf der Suche nach nicht-schädlichen, nachhaltigen Alternativen haben Chemie-Forschende an der Tarleton State University festgestellt, dass Okra-Schoten, die sonst in der afrikanischen und asiatischen Küche als Gemüse zubereitet werden, aber auch Aloe Vera und Kaktus dank ihres zähflüssigen Schleims nach dem gleichen Prinzip das Mikroplastik aus Trinkwasser entfernen. „Sie wirken mindestens genauso gut, wenn nicht sogar besser“, so das Fazit der Studie.



VOLLWERTKOST BESSERT DEPRESSION



Ein systematischer Review von 7 Studien mit ca. 50.000 Teilnehmern hat anhand von unterschiedlichen Ernährungs-basierten Ansätzen untersucht, ob Depressionen mit der richtigen Ernährung gebessert werden können. Mediterrane Diät, Fettreduktion, Tryptophan- oder Polyphenol-reiche Lebensmittel waren einige Parameter. Generell schien eine Vollwertkost, bei der besonders frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und reduzierte Mengen an tierischem Fett wesentlich sind, sowie die Reduktion von hoch-verarbeiteten und von besonders fettreichen Lebensmitteln vorteilhaft für die Psyche zu sein. Quelle: Nutrients



ONE PLANET GUIDE FÜR FAIRES REISEN



Wer nachhaltig und fair reisen möchte, kann auf zahlreiche Dinge achten, um einen möglichst umweltverträglichen und sozialverantwortlichen Urlaub zu verbringen. Die Organisation „Tourism Watch“, eine Plattform bei „Brot für die Welt“, hat den interaktiven „One Planet Guide“ geschaffen, mit dem man online die Auswirkungen des eigenen Reiseverhaltens überprüfen und einordnen kann. Er zeigt, wie man Greenwashing von echtem nachhaltigem Unternehmensengagement unterscheidet, gibt Tipps zum Ressourcensparen bei der Anreise und vor Ort und bietet Orientierung zum Umgang mit fliegenden HändlerInnen oder beim Besuch spiritueller Orte. Info: *tourism-watch.dE*

RAD-HIGHWAY AUS HOLZ FÜR STUTTGART

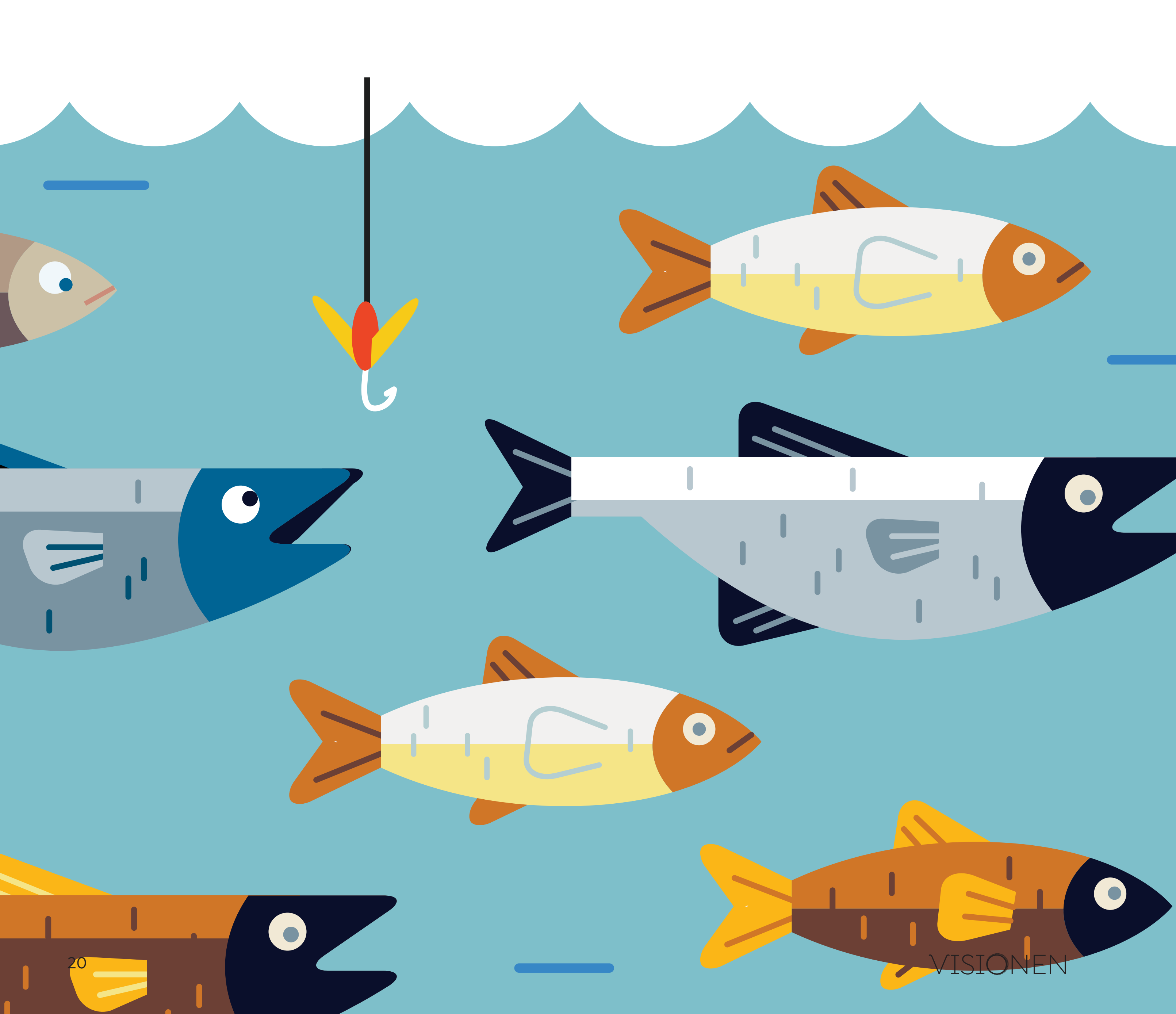


Ein Highway aus Holz für Radfahrer hoch über dem dichten Verkehr – das soll es bald in vielen Städten in Baden-Württemberg geben. Das Radweg-Konzept kommt aus der Schweiz und funktioniert ähnlich wie das Stecksystem einer Spielzeug-Autorennbahn. Das Schweizer Start-up URB-X baut die zweispurigen Bike-Highways, die fünf Meter über dem Verkehr liegen und keine Kreuzungen haben. Der Rad-Highway aus Holz soll aus vorgefertigten Modulen aus einheimischem Holz gebaut werden. Der Erste seiner Art wird in Stuttgart gebaut. Quelle: SWR
(Foto: URB-X)

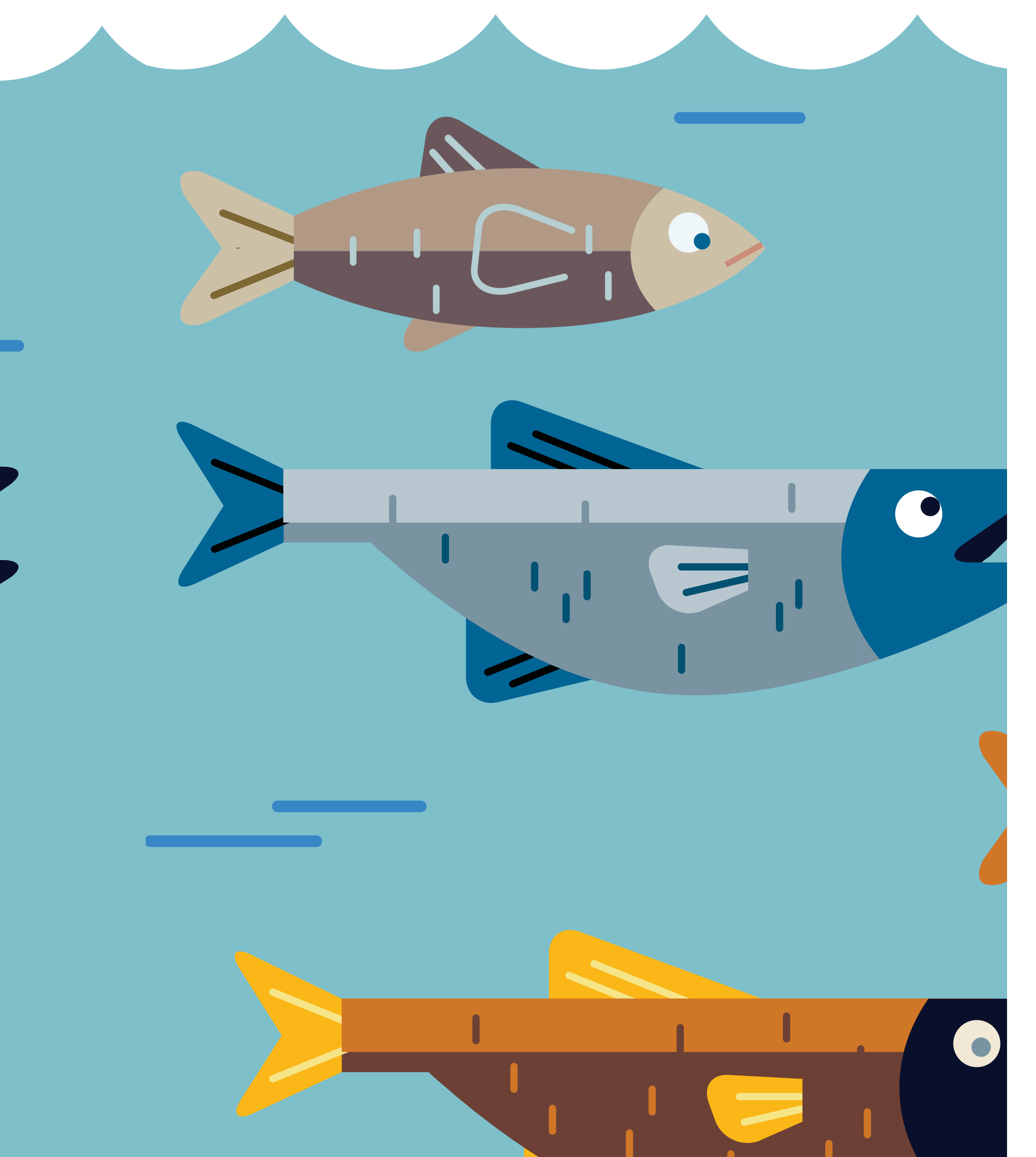
HILFE ZUR SELBSTHILFE:

DIE SACHE MIT DEM FISCH UND DEM FISCHEN

Von Martina Pahr



Hilfe zu geben ist eine gute Sache, ganz klar. Und doch gibt es bessere und schlechtere Arten, andere zu unterstützen. Die „Hilfe zur Selbsthilfe" gehört zu den wertvollsten.



Wer kennt ihn nicht, den alten Spruch: „Gib einem Menschen einen Fisch und du ernährst ihn für einen Tag. Lehre einen Menschen zu fischen und du ernährst ihn für sein Leben." Er bringt das Konzept der „Hilfe zur Selbsthilfe" einprägsam auf den Punkt: Die Zielsetzung von Hilfe ist idealerweise, sich über kurz oder lang selbst entbehrlich zu machen. Denke an eine Krücke: Die sollte zwei Monate nach dem Beinbruch nicht länger fester Bestandteil der Fortbewegung sein, sondern nutzlos in einer Ecke stehen. (Dies gilt natürlich nicht für Personen, die auf permanente Hilfe angewiesen sind, sondern bei Hilfe in akuten Notsituationen.)

Der Begriff „Hilfe zur Selbsthilfe" ist vor allem aus der Entwicklungspolitik bekannt. Dort hat man schnell erkannt, dass bloße Spenden, die nicht

von einer Verbesserung ausschlaggebender Faktoren der Armut begleitet werden, in ein Fass ohne Boden fallen. Also wird bevorzugt in Maßnahmen investiert, welche die Menschen vor Ort in die Lage versetzen, ihren Lebensunterhalt auf menschenwürdige Weise selbst zu sichern.

Das Prinzip ist auch in der Medizin bekannt, beispielsweise indem man das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers stärkt. In der Pädagogik findet man es schon Ende des 18. Jahrhunderts bei Pestalozzi, ein Jahrhundert später ganz explizit bei Maria Montessori: „Hilf mir, es selbst zu tun. Zeig mir, wie es geht. Tu es nicht für mich. [...] Mute mir auch Fehler zu, denn aus ihnen kann ich lernen." (Zitiert nach *montessori-muenster.org*).



Wenn du einem Menschen also hilfst, dann solltest du damit eine Situation anvisieren, in der er bald auf deine Hilfe verzichten kann. Denn Hilfe, so notwendig und willkommen sie ist, beinhaltet auch einige Faktoren, die, wenn sie nicht beachtet werden, das Gegenteil des Intendierten bewirken können.

Hilfe kann Wachstum verhindern

Der Sohn hat sich in der Schule in die Nesseln gesetzt und die Tochter schon wieder ihr Budget überzogen. Gerade Eltern holen für den Nachwuchs so oft die Kastanien aus dem Feuer, dass sie eigentlich gleich an einem Stand mit heißen Maroni arbeiten könnten. Hier kommt der englische Begriff „Tough Love" ins Spiel: Manchmal musst du hart sein, wenn du helfen willst, denn deine unentwegte, nicht hinterfragte Hilfestellung begünstigt unter Umständen ein schädliches Verhalten. Genau das fällt vielen Menschen unglaublich schwer: Der Freund hat es ja nicht so gemeint, die Schwester kann nichts dafür – ich springe ein, denn ich kann sie ja nicht hängen lassen. Und wieder, und wieder.

Damit tun wir aber niemandem einen Gefallen: ganz sicher nicht uns, aber auch nicht den damit „Unterstützten". Wenn wir permanent dafür sorgen, dass anderen die Konsequenzen des eigenen Verhaltens erspart bleiben, verhindern wir, dass sie aus Fehlentscheidungen und Fehlverhalten lernen. Einen Fehler selbst auszubaden minimiert nicht nur das Risiko, ihn nochmals zu machen, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen: „Ich hab' mir die Suppe eingebrockt, kann sie aber auch selbst wieder auslöffeln."

> WENN WIR PERMANENT VERSUCHEN, ANDEREN DIE KONSEQUENZEN DES EIGENEN VERHALTENS ZU ERSPAREN, VERHINDERN WIR, DASS SIE AUS FEHLERN LERNEN.

Hilfe kann unselbständig machen

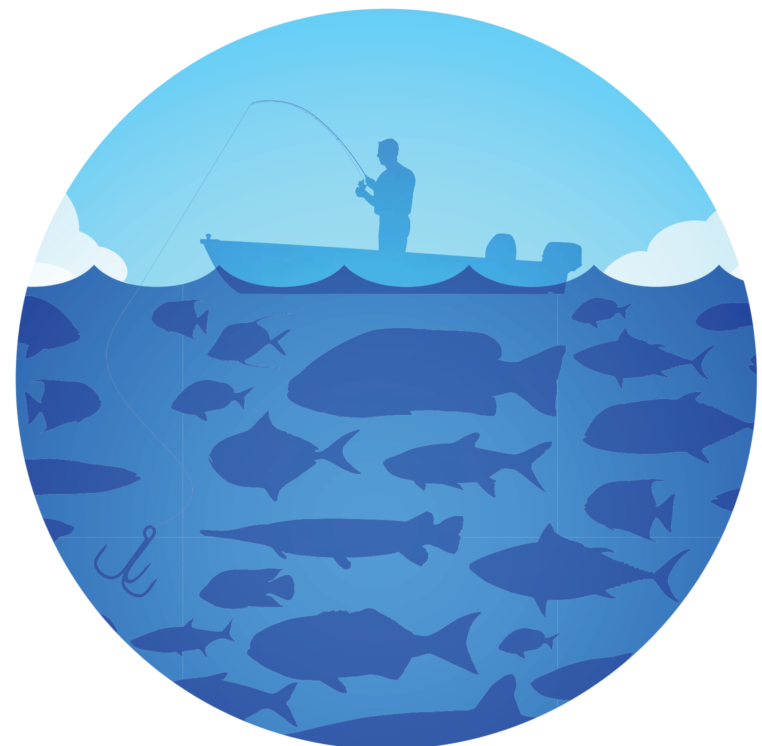
Es gibt immer die eine Kollegin, die sich nicht zeigen lassen will, wie man den Toner am Drucker auswechselt. Die bittet ständig darum, ihr bei diesem oder jenem zur Hand zu gehen, denn sie Arme ist dazu ja nicht in der Lage. Ganz klar: Weil sie keine Lust auf die Arbeit hat und sich auch vor der Verantwortung drücken will. Doch manchmal sind es die Helfenden selbst, die verhindern, dass die Unterstützten lernen, sich selbst um ihre Angelegenheiten zu kümmern. Da ist der Freund, der so schnell und wortlos unseren Reifen wechselt, dass wir gar nicht mitbekommen, wie er das gemacht hat. Oder die Chefin, die eine knifflige Aufgabe lieber selbst erledigt, „weil es schneller geht" – was im Einzelfall ja auch stimmen mag, nicht aber, wenn diese Aufgabe öfters auftaucht. Bisweilen könnte man sogar das Gefühl bekommen, dass manche Menschen Hilfeleistungen anbieten und mehr oder weniger aktiv Eigenhilfe verhindern, damit sie auch weiterhin gebraucht werden. Die Gründe dafür mögen vielfältig sein, doch das Ergebnis ist immer dasselbe: Diese Art von Hilfe schafft eine Abhängigkeit, die für keine gesunde Beziehung förderlich ist.

Hilfe kann Beziehungen belasten

Zwischen jenen, die helfen, und jenen, denen geholfen wird, entsteht immer ein Gefälle: Jene können geben, die anderen müssen nehmen; jene haben, die anderen sind bedürftig; jene sind kompetent, die anderen eben nicht. In dieser Dynamik spielen Faktoren mit, die sich zwischen zwei Polen bewegen: Auf der dunklen Seite stehen Macht, Manipulation und Abhängigkeit; auf der hellsten Seite Dankbarkeit, Verbindlichkeit und Verpflichtung.

Wenn in einer Beziehung langfristig kein Gleichgewicht von Geben und Nehmen besteht (Hilfe bei der Steuer gegen Fensterputzen),

ZWISCHEN JENEN, DIE HELFEN, UND JENEN, DENEN GEHOLFEN WIRD, ENTSTEHT IMMER EIN GEFÄLLE.



aus welchen Gründen auch immer, ist keine Begegnung auf Augenhöhe mehr möglich. Dann gibt es miese Gefühle von schlechtem Gewissen und Ungenügen auf der nehmenden Seite und Unverständnis oder gar enttäuschter Erwartung auf der gebenden. Dieser Gefahr begegnen beispielsweise Selbsthilfegruppen, indem alle Teilnehmenden in der gleichen Position sind, ohne Autoritäts- oder Kompetenzabstufungen, und alle sowohl geben als auch nehmen.

Hilfe macht klein

Bert Hellinger, der Begründer des Familienstellens, erzählte in seinen Seminaren gern eine Anekdote aus seinen Zeiten in Afrika. Ein Mann, dem er immer wieder helfen konnte, nahm einen mehrstündigen Fußmarsch auf sich, um dem Missionar als Abschiedsgeschenk einige Münzen zu überreichen, damals rund 30 Pfennige. Für den Beschenkten nicht erwähnenswert, doch er wusste, dass dieses Geld eine beachtliche Summe für den Gebenden darstellte. Impulsiv wollte er diese Gabe ablehnen, doch dann besann er sich. (Zitiert nach: *Bert Hellinger: „Die Mitte fühlt sich leicht an. Vorträge und Geschichten“, Kösel Verlag.*)

Wenn wir Hilfe erhalten, fühlen wir uns dadurch den Gebenden verpflichtet und in ihrer Schuld. Deshalb ist es ganz normal, dass wir versuchen, im Rahmen unserer Möglichkeit einen Ausgleich herzustellen: Wir revanchieren uns für eine Einladung mit einer anderen, für eine Hilfeleistung mit einem Geschenk. Wenn dann der Mensch, bei dem wir diesen Ausgleich herstellen möchten, dankend ablehnt, bleibt das Ungleichgewicht bestehen. Mehr noch: Es macht uns klein, denn es gibt uns zu verstehen, dass wir selbst nichts zu geben haben, was für den anderen einen Wert darstellt. Ein extrem unangenehmes Gefühl, das alle nachvollziehen können, die schon einmal in einer solchen Situation waren.

Wenn wir also in der wunderbaren Lage sind, einem anderen Menschen helfen zu können, sollte uns bewusst sein, dass wir uns dadurch nicht über ihn erheben sollten, und ihm einen Weg, sich zu bedanken, nicht verwehren. Der Missionar nahm also die 30 Pfennige an und bedankte sich.

WENN WIR HILFE IMMER ALS HILFE ZUR SELBSTHILFE VERSTEHEN, FÄLLT ES UNS AUCH LEICHTER, SELBST UM HILFE ZU BITTEN ODER SIE ANZUNEHMEN, WENN WIR SIE BRAUCHEN.

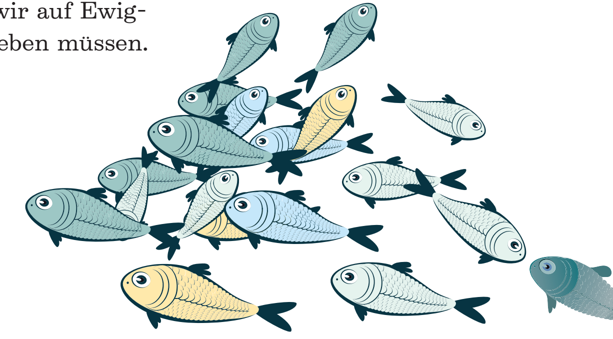
Hilfe weckt Erwartungen

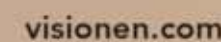
Ganz ehrlich: Wer von uns kann wirklich etwas geben, ohne nicht doch irgendetwas dafür zu erwarten – und sei es noch so unbewusst? Wenn wir Hilfe geben, erwarten wir wahrscheinlich zumindest, dass die Empfangenden zu schätzen wissen, was wir für sie tun. Wird unsere Gabe oder Hilfeleistung als selbstverständlich angesehen oder gar verschmäht, empfinden wir unser Gegenüber leicht als „undankbar". Wir erwarten, dass unsere Hilfe den gewünschten Effekt hat, und sind brüskiert, wenn sie die damit Bedachten nicht wirklich weiterbringt. Wir setzen voraus, dass wir im umgekehrten Fall von genau dieser Stelle ebenfalls Hilfe bekommen werden, wenn wir sie brauchen. Und wir gehen davon aus, dass wir als die Hilfegebenden auch einen Sonderstatus bekommen. Wenn die Person, der wir geholfen haben, im Freundeskreis erzählt, wie sie aus ihrer prekären Lage herausgekommen ist, und unsere helfende Hand dabei nicht einmal erwähnt, sind wir schnell beleidigt. Helfen, ohne irgendetwas dafür zu erwarten, einfach, weil es das Richtige ist ... da dürfen wir gern zugeben, wenn uns das schwerfällt.

Unterm Strich:

Echte Hilfe zur Selbsthilfe lässt den anderen Menschen wachsen und lernen; sie macht ihn nicht von unserer Hilfe abhängig; sie lässt unsere Beziehung auf Augenhöhe; sie macht den anderen nicht klein und verletzt nicht seinen Stolz; und zu guter Letzt ist sie auch nicht mit Erwartungen überfrachtet, weder an den anderen noch an uns selbst („wir *müssen* selbstlos sein, wir *dürfen nicht* Dankbarkeit erwarten"). Das Allerbeste: Sie schafft sich selbst ab, denn sie ist nur eine Gehhilfe, die vorübergehend genutzt wird – keine permanente Sänfte und keine Schubkarre, die wir auf Ewigkeiten schieben müssen.

Wenn wir Hilfe immer als Hilfe zur Selbsthilfe verstehen (in den Fällen, auf die es zutrifft), fällt es uns auch leichter, selbst um Hilfe zu bitten oder sie anzunehmen, wenn wir einmal Unterstützung brauchen.





ISSN 1434-1921 | E08273 € 6,90 DEUTSCHLAND | A: € 7,50 | CH: SFR. 9,00 | L: € 7,90

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

JUNI / JULI 2022

visionen. Helfen



Helfen

DER WALDMACHER
Interview mit Volker Schlöndorff

HOPE MALLORCA
HELFER AUF DER URLAUBSINSEL

Buddha weiblich
WENN FRAUEN ERWACHEN

HEALING KITCHEN



GUTSCHEIN
€ 10.- auf Jahresabo € 49.-
visionen-shop.com
Code:
visionen



VISIONEN
Sandila Verlag
Sägestr. 37 - 79737 Herrischried
Jahresabo inkl. Special-Ausgabe
www.visionen-shop.com
www.visionen.com



Mitbegründerin Heimke Mansfeld (Foto © HOPE Mallorca)

EINFACH NUR MACHEN: HOPE MALLORCA HILFT DEN ARMEN

Von Tina Engler

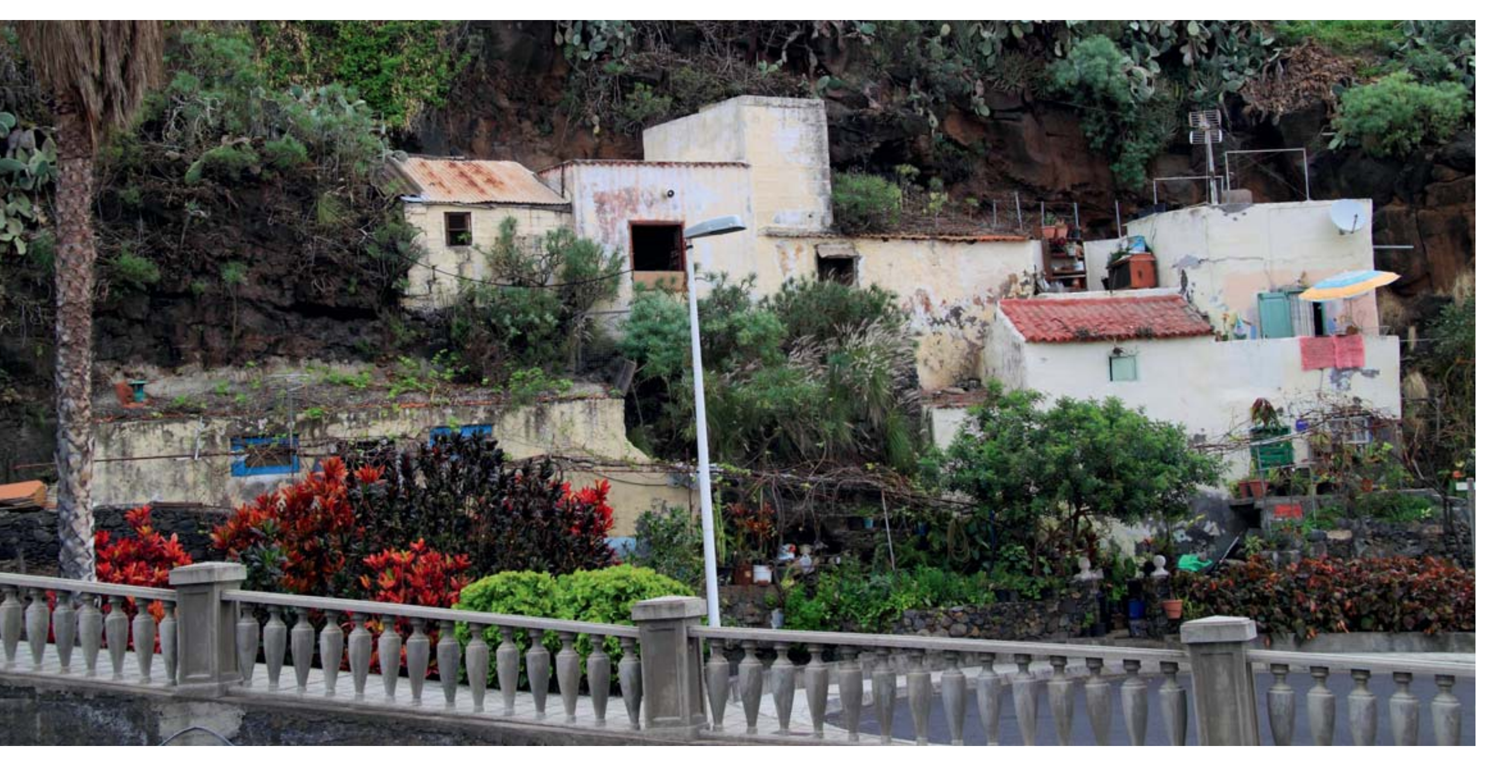
Der Deutschen liebste Urlaubsinsel Mallorca hat auch eine andere Seite. Viele Menschen leben dort in Armut. HOPE Mallorca unterstützt sie.

Wenn man an Mallorca denkt, so kommen einem als erstes Traumstrände, schöne Bergdörfer und ein unbeschwertes mediterranes Lebensgefühl in den Sinn. Viele Prominente haben sich auf der Lieblingsinsel der Deutschen angesiedelt, sie steht für Luxus und Wohlstand und gilt seit vielen Jahrzehnten als das Urlaubsparadies schlechthin. Nicht wenige Deutsche sind geblieben, um auf der spanischen Baleareninsel ihren Traum vom Leben unter südlicher Sonne zu verwirklichen, doch das funktioniert nicht immer.

Auch ich habe bis zum Sommer 2019 knapp zwei Jahre in der Hauptstadt, Palma de Mallorca verbracht. Schon damals fiel mir auf, dass viel Armut auf der Insel herrscht, Urlauber bekommen davon wenig mit. Es betrifft nicht nur die einheimischen Familien, sondern auch Auswanderer, die es nicht geschafft haben, ihre Wunschvorstellungen in die Realität zu retten. Wer durch die Gassen der Inselhauptstadt läuft, sieht Menschen, die in Mülltonnen nach Essbarem suchen, Flaschen sammeln oder sich anstellen, um eine warme Suppe zu bekommen. Schon vor der Pandemie wurden es immer mehr. Die Lebenshaltungskosten vor Ort steigen stetig, Wohnraum wird immer knapper und teurer, und Arbeit wird wesentlich schlechter bezahlt als bei uns. Wer auf der Insel lebt, spürt das zusehends. Die anhaltende Corona-Pandemie hat das noch verstärkt. Auf Mallorca hat es viele Menschen getroffen, manche hatten zeitweise nichts mehr zu essen – und das mitten in Europa.

Gleich zu Beginn der Pandemie, Mitte Mai 2020, gründete die Preetzerin Heimke Mansfeld gemeinsam mit Jasmin Nordik und Sonja Willmer die Non-Profit-Hilfsorganisation *HOPE Mallorca*. Zu diesem Zeitpunkt befand sich Mallorca kurz vor der Hochsaison. Das Virus griff immer weiter um sich. Schnell wurde den Gründerinnen bewusst, dass es in ganz Spanien und vor allem auf der Insel zu einer großen Krise kommen würde. Schließlich leben die Menschen auf Mallorca zu 90 % vom Tourismus. Hotels und touristische Einrichtungen schlossen, es kam zum harten Lockdown. Sie kauften bei einem Discounter für 400 Euro Lebensmittel, die sie an bedürftige Familien wie auch Alleinstehende weiterverteilten, und eröffneten die erste der inzwischen sechs inselweiten Essens-Verteilstationen

Einfach anfangen, viel Energie, Lebensfreude und niemals den Mut verlieren. Helfen kann so einfach sein.



"Da müssen wir anpacken und helfen": Bereits vor Ausbruch der Pandemie gab es auf der Urlaubsinsel Mallorca soziale Not und Hunger.

in Santanyí. Nach ihrem Credo HELP. HOPE. LOVE. mobilisierten sie innerhalb nur weniger Wochen eine starke Community. Mittlerweile haben sie rund 160 freiwillige Helfer, darunter auch Britt und Alex Jolig, die sich für die gute Sache stark machen. Auch Til Schweiger ist einer ihrer prominenten Unterstützer.

Durch die Ausgabe von Lebensmitteln kämpfen sie gegen den Hunger auf der Insel. Durch sogenannte „HOPE Patenschaften" bewahren sie Familien vor Obdachlosigkeit und Überschuldung. Innerhalb des Patenschafts-Modells werden von der Coronakrise stark betroffene Familien von „Paten" durch monatliche Zuwendungen unterstützt, damit fixe Kosten wie z. B. Miete, Strom, Gas, Wasser etc. bezahlt werden können.

Auch das Thema Nachhaltigkeit ist für die Organisation, die inzwischen eine gemeinnützige Stiftung ist, von großer Bedeutung. Viele der ausgegebenen Lebensmittel sind Waren, die sonst der Lebensmittelvernichtung zum Opfer fallen würden. Durch Kooperationen mit *SPRK. global* und *TERRACOR* schafft es die Stiftung, in den inselweiten Verteilstationen Lebensmittelüberschüsse umzuverteilen und sie den Abholern zugutekommen zu lassen. Aktuell gibt HOPE monatlich 40 Tonnen Lebensmittel an ca. 4.000 Personen aus.

Zudem kümmert sich Heimke Mansfeld mit ihrem Team auch um Flüchtlinge aus der Ukraine. Sie helfen bei der Beschaffung von Wohnraum und versuchen ihnen über ihre eigene Job-Plattform Jobs zu vermitteln. Es geht darum, ihnen neue Perspektiven zu erschaffen und dort zu unterstützen, wo Hilfe am nötigsten gebraucht wird.

Das Engagement von Heimke Mansfeld und ihrem Team ist grenzenlos. Für sie alle ist klar: „Wir wollen nicht nur reden, sondern handeln. Und ein wenig HOPE, Hoffnung schenken". Wir trafen Heimke Mansfeld zu einem persönlichen Gespräch.

Was war der ursprüngliche Ansatz von HOPE Mallorca?

So unvorstellbar es ist, da die meisten Menschen die Insel ja nur aus Touristensicht kennen, doch schon vor Ausbruch der Pandemie gab es hier viele Menschen, die sich keine Nahrungsmittel leisten konnten. Für uns war es wichtig, zumindest sicherzustellen, dass Familien und Einzelpersonen in sozialer Not keinen Hunger erleiden. Unser erster Gedanke war es daher, Lebensmittel zu kaufen und zu verteilen, damit sich die Bedürftigen zuhause wenigstens etwas zu essen bereiten können.

Wie seid ihr auf die Idee gekommen?

Eines Abends haben Jasmin Nordik und ich uns per FaceTime über die damalige Situation ausgetauscht. Wir waren geschockt. Vom Charakter sind wir beide Menschen, die handeln und nicht in einer Schockstarre verharren. „Da müssen wir anpacken und helfen", war daher unser gemeinsames Credo. Um dem Engagement eine fundierte Basis zu geben, kam Sonja Willner als Rechtsanwältin dazu. Sie hat die Statuten entwickelt und so sind wir in Windeseile ein gemeinnütziger Verein geworden. Von Anfang an, bis heute, haben uns auch mein Mann Juan Santa Cruz Ferrer und der ehemalige Banker Bartolomé Canals Adrover bei HOPE unterstützt.

Mittlerweile engagiert ihr euch auch für die Flüchtlingshilfe?

Die steigende Armut auf Mallorca hat noch immer kein Ende gefunden. Die Folgen der Pandemie sind zum Teil verheerend. In der Ukraine-Krise sehen wir uns dank der Unterstützung der vielen Spenden in der Verantwortung, zumindest Wohnraum für Geflüchtete anzubieten oder mit Kleidern und Lebensmitteln zu helfen.

Durch unser Angebot für Geflüchtete haben wir in unserem Team jetzt auch freiwillige Helfende aus der Ukraine, die Unterstützung bei den Übersetzungen leisten. Über unsere interne Jobbörse helfen wir dabei, den geflüchteten Menschen Jobs auf der Insel zu vermitteln. Mit unserem Sozialarbeiter haben wir die Möglichkeit, die Familien zu unterstützen, z. B. darin, Anbindung für ihre Kinder in den Schulen zu finden. Als humanitäres Hilfsprojekt stellen wir unsere Logistik gerne zur Verfügung.

Was hat dich dazu bewogen, benachteiligte Menschen zu unterstützen?

Ich bin auf der Sonnenseite des Lebens geboren und gebe deshalb gerne etwas an andere Menschen weiter, die nicht so privilegiert sind. Soziale Verantwortung bedeutet für mich nicht nur, in einem sozialen Staat zu leben, sondern auch, sich entsprechend sozial zu verhalten. Wir alle sind Teil des Staates und können unseren Teil beitragen. Das sehen wir auch in unserer täglichen Arbeit bei HOPE.

Ich sehe es als meine Aufgabe, in die Welt hinauszugehen und über die Probleme der Menschen auf der Insel zu berichten, denn kaum einer kennt die Schattenseite von der beliebtesten Urlaubsinsel der Deutschen. Dabei kann helfen so einfach sein. Einige Menschen sehen da einen großen Berg und fragen sich, was sie tun können. Da sage ich immer: Einfach anpacken, es ist ganz leicht.

Was ist für dich bei deiner ehrenamtlichen Arbeit das schönste „Geschenk“?

Das größte Geschenk ist es zu sehen, wie viele fantastische Menschen um mich herum mit viel Herzblut unterwegs sind, um dieses großartige Projekt zu unterstützen und benachteiligten Menschen zu helfen.

Wie kann man sich persönlich bei HOPE Mallorca engagieren?

Helfende Hände benötigen wir immer, zum Beispiel in den Sortier-Teams unserer Lebensmittel-Verteilstationen. Wir suchen aber auch Leute, die Fahrten übernehmen oder unterstützen, wenn mal wieder Möbel zu transportieren sind. Interessierte schreiben am besten eine Mail an uns (Adresse unten).

Was sind eure Kernkompetenzen?

Humanitäre Hilfe in jeglicher Form – ob Unterstützung in medizinischen Bereichen oder bei der Jobsuche, über die Verteilung von Lebensmitteln, bis hin zur Vermittlung von Patenschaften oder Wohnraum für Geflüchtete. Außerdem finden Menschen in sozialer Not bei uns immer ein offenes Ohr.

Was ist für die Zukunft angedacht?

Uns ist bewusst, dass viele Familien trotz Einkünften auch künftig an der Armutsgrenze leben werden. Wenn die akute erste Hilfsversorgung nicht mehr benötigt wird, möchten wir diese Familien mit Nachhilfestunden unterstützen. Dafür haben sich schon Lehrer bei uns gemeldet, die ihre Zeit zur Verfügung stellen würden. Bildung ist unser höchstes Gut.

Wer kommt zu euch?

Jeder Mensch kann zu uns kommen – egal welche Religion, Hautfarbe oder Herkunft. Das möchten wir nicht hinterfragen. Es sind Menschen, die verzweifelt sind und keine Zukunftschancen haben. Durch die Corona-Krise sind auch viele junge Familien mit kleinen Kindern dabei, die sie nicht mehr ernähren können. Diese Menschen stehen vor unserer Tür und wir dürfen ihnen Hoffnung geben.

Was würdest du Menschen raten, die sich engagieren möchten?

Dazu braucht es nicht viel: Einfach anfangen, viel Energie, Lebensfreude und niemals den Mut verlieren.

Inspiration & Information

hope-mallorca.org
Kontakt: info@hope-mallorca.org

Freiwillige Helfer in der Verteilstation in Portocolom. Aktuell gibt HOPE monatlich 40 Tonnen Lebensmittel an rund 4.000 Personen aus. (Fotos © Pretty Moments)









BESUCHSDIENST FÜR DEMENZKRANKE: EIN LÄCHELN IST DIE BELOHNUNG

Von Claudia Hötzendorfer

OFT REICHT SCHON DIE ANWESENHEIT EINES TIERES, UM EINEN DEMENTEN MENSCHEN GLÜCKLICH ZU MACHEN.

Ein- bis zweimal pro Woche sind Katrin Meyer und Elmo unterwegs, um Senioren mit Demenz zu besuchen. Oft werden die beiden schon sehnlichst erwartet. Der zweijährige Rüde ist ein kleiner Charmeur, der mit seiner guten Laune den älteren Herrschaften ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Einige erinnert der quirlige Elmo an ein eigenes Haustier. Für Menschen mit Demenz sind solche Erinnerungen ein wichtiger Teil ihres Alltags. Denn genau sie sind es, die ihnen mehr und mehr abhandenkommen.

Die „4 Pfoten für Sie"-Teams besuchen die Demenzkranken, wenn möglich, zuhause. Sie gehen aber auch in Einrichtungen oder, wie Elmo und sein Frauchen Katrin Meyer, manchmal mit den Senioren spazieren.

Vor zwölf Jahren rief Änne Türke „4 Pfoten für Sie" gemeinsam mit der privaten Schadeberg-Herrmann-Foundation und der Alexianer Köln GmbH als Träger des Projekts ins Leben. Inzwischen sind es rund 80 Mensch-Hund-Teams, die regelmäßig ehrenamtlich in Köln, Krefeld und dem Rhein-Sieg-Kreis unterwegs sind. Das Projekt sucht Verstärkung und freut sich über jede Anfrage von Interessenten, sich zu engagieren.

„CASTING AUF DER HUNDEWIESE"

In diesem Jahr soll der Wirkungskreis des Besuchsdienstes um den Großraum Düsseldorf erweitert werden. Dafür hatte Änne Türke im Januar einen Aufruf gestartet. Gesucht wurden engagierte Menschen, die Lust haben, sich einmal in der Woche ein bis zwei Stunden Zeit zu nehmen, um mit ihrem Vierbeiner Senioren durch ihren Besuch glücklich zu machen. „Die Regelmäßigkeit der Besuche ist sehr wichtig für einen dementen Menschen", betont die Leiterin des Projekts und stellt damit auch klar, dass Bewerber, die diese Zeit nicht haben oder investieren möchten, besser eine andere Möglichkeit für ein Ehrenamt suchen.

Bevor es allerdings so weit ist, dass sie mit ihrem Hund Menschen ein paar schöne Stunden im Alltag schenken, sollten Interessierte wissen, was auf sie zukommt. Deshalb hat Anne Türke die Bewerber zum „Casting auf der Hundewiese" eingeladen, wie sie das Auswahlverfahren augenzwinkernd nennt.

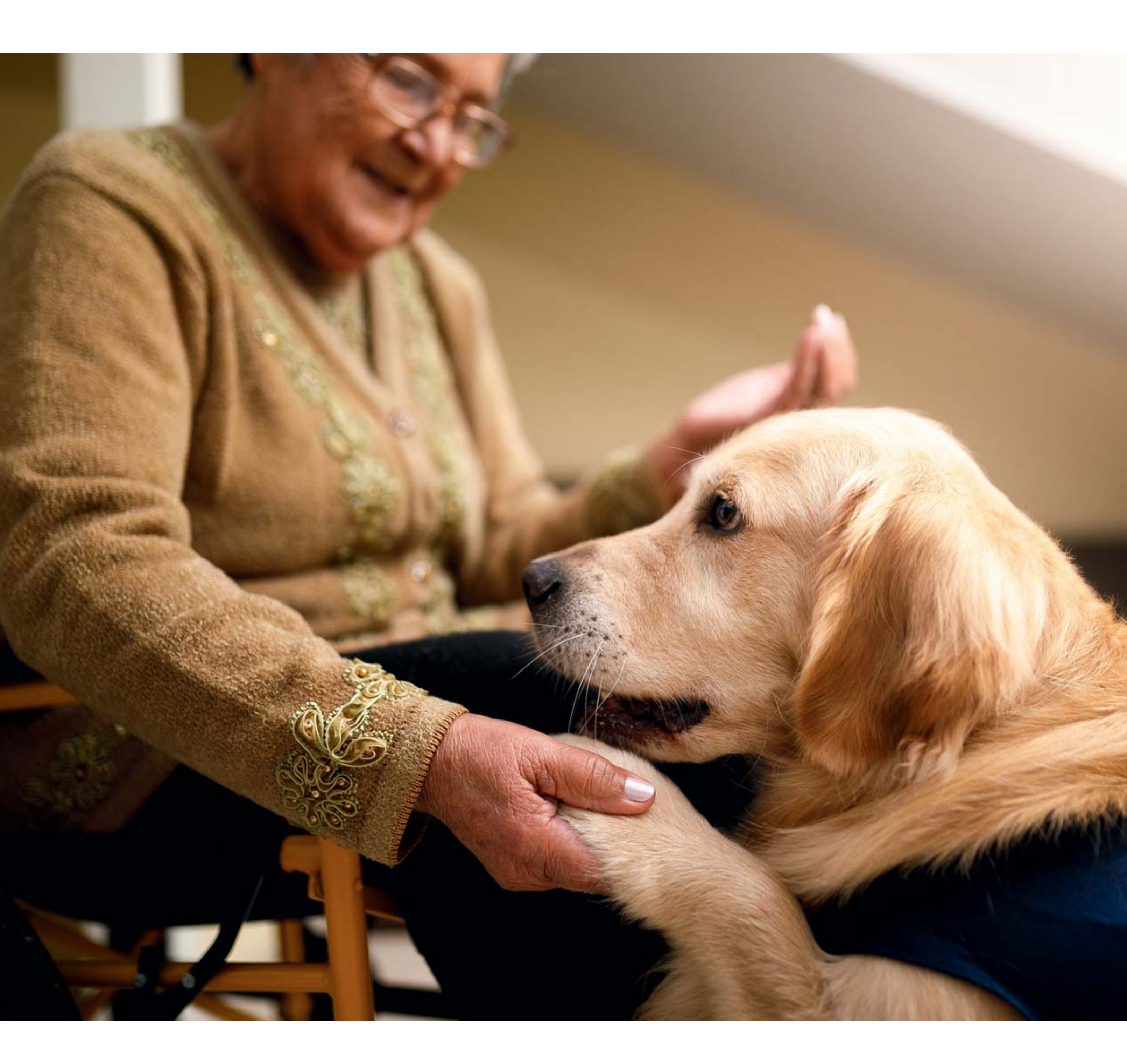
Peter und Silke sind an einem Sonntagvormittag auf das idyllisch am Grafenberger Wald gelegene Grundstück des LVR-Klinikums in Düsseldorf gekommen. Dort hat die Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf e.V., die das Projekt unterstützt, ihren Sitz. Sie sind nur zwei von insgesamt elf Mensch-Hund-Teams an diesem Tag, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

VORAUSSETZUNGEN

Silke hat bereits Erfahrungen im Umgang mit Senioren und in der Arbeit mit Jugendlichen gesammelt. Hündin Caleo kam vor einem halben Jahr aus Rumänien zu ihr. Der Name sei hawaiianisch und bedeute so viel wie „die Glückliche", verrät Silke. „Ich möchte gerne etwas zusammen mit ihr machen. Der Besuchsdienst ist da genau das Richtige für uns", ist die zweifache Mutter überzeugt.



Elmo und Tequila sind das Highlight der Woche, wenn sie mit ihren Frauchen bei Senioren vorbeischauen. Die Vierbeiner gehören zum Team „4 Pfoten für Sie“, das einen ehrenamtlichen Besuchsdienst für Demenzkranke anbietet. Die Anforderungen an die Interessenten sind hoch. Sie müssen einen Qualifizierungslehrgang machen, um sich auf ihre zukünftige Aufgabe vorzubereiten. Wir haben ein Bewerber-Casting besucht.



DIE REGELMÄSSIGKEIT DER BESUCHE IST SEHR WICHTIG FÜR EINEN DEMENTEN MENSCHEN.

Peter ist Frührentner und möchte seine freie Zeit „sinnvoll“ gestalten. Mit Hundekumpel Bo besucht der Wuppertaler schon regelmäßig einen Bekannten, der im Heim lebt. „Ich würde mich gern für den Besuchsdienst mit Bo qualifizieren, weil ich glaube, dass wir beide dabei sehr viel lernen können“, fasst Peter sein Ziel zusammen.

„Der Umgang mit Demenzkranken und Alzheimerpatienten ist nicht einfach“, stellt Änne Türke klar. Deshalb, so betont sie, sei das Casting so wichtig. „Wir müssen einfach sehen, ob Mensch und Hund für diese Aufgabe geeignet sind.“

VORAUSSETZUNGEN

„Offenheit, die Lust, sich regelmäßig ehrenamtlich zu engagieren, und die Bereitschaft, sich mit den Besonderheiten im Umgang mit Demenzkranken zu befassen“, zählt Änne Türke die Voraussetzungen für die zweibeinigen Bewerber auf. Und die Vierbeiner, was sollten sie mitbringen? „Sie müssen keine Tricks draufhaben oder besonders talentiert sein“, beruhigt Hundetrainerin Jenny Bissling und ergänzt: „Es reicht, wenn sie offen fremden Menschen und ungewohnten Situationen gegenüber sind. Hilfreich ist es auch, wenn sie sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen lassen.“

Die Duisburgerin ist selbst mit ihrer Französischen Bulldogge Tequila begeisterte Besucherin. „Ich kam durch meinen Hund auf dieses tolle Angebot, das mich dazu brachte, mich zur Trainerin ausbilden zu lassen“, verrät Bissling. Sie begleitet das Projekt in Düsseldorf sowohl bei den Castings als auch bei den sich anschließenden Qualifizierungskursen, die an drei Wochenenden im Mai und Juni stattfinden.

NACHGESTELLTE SITUATIONEN

Drei Stunden lang durchlaufen Peter, Silke und die anderen Teilnehmerinnen mit ihren Hunden verschiedene Tests. Nachgestellt werden zum Teil typische Situationen, wie sie während eines Besuchs oder Spaziergangs mit der zu betreuenden Person passieren können. Katrin Meyer schlüpft dabei in die Rolle einer dementen Seniorin. Jenny Bissling und Änne Türke beobachten genau, wie Peter und Bo die verschiedenen Aufgaben meistern. Wie gut hört der stattliche Hovawart-Rüde auf sein Herrchen? Lässt er sich schnell ablenken? „Uns ist zum Beispiel wichtig, dass so ein großer Hund nicht zu stürmisch mit dem älteren Menschen umgeht“, erklärt Änne Türke.

Die Trainerinnen testen aus, ob die Vierbeiner sich durch Leckerchen locken lassen und wie ruhig ihr Mensch in Stresssituationen bleibt. Beispielsweise, wenn die demente Person plötzlich eigene Wege geht und er sowohl sie als auch seinen Hund im Auge behalten muss.

Nach mehreren Durchgängen werden weitere Testsituationen im Haus durchgespielt. „Hierbei zeigt sich zum Beispiel, wie die Besucher auf den Demenzkranken eingehen und wie sie mit aufgeregten oder überforderten Angehörigen klarkommen.“ Entsprechend liegt hier der Fokus mehr auf dem direkten Austausch zwischen dem Demenzkranken und seinen Besuchern. Der begleitende Hund spielt dabei eher eine Nebenrolle. Er kann sich entweder frei im Raum bewegen oder soll sich auf ein Kommando ruhig ablegen. Denn der Kontakt zwischen Mensch und Tier soll freiwillig bleiben. „Oft reicht schon die Anwesenheit eines Vierbeiners, um eine positive Stimmung zu erzeugen“, weiß Änne Türke.

DER HUND MUSS SICH WOHLFÜHLEN

Silkes Caleo ist eine eher zurückhaltende Hündin. Entsprechend bleibt sie bei der Kontaktaufnahme zu Katrin Meyer in ihrer Rolle der dementen Seniorin auf Distanz. Ihr Frauchen konzentriert sich voll und ganz auf den Menschen, der da neben ihr sitzt. Beginnt ein freundliches







Von oben nach unten: Änne Türke mit ihrer Hündin Jette. Hovawart Bo bleibt auch in Stresssituationen ruhig. Katrin Meyer und Hundetrainerin Jenny Bissling
Fotos: S. 32: © Hötzendorfer, S. 33: © 4 Pfoten für Sie

DER UMGANG MIT DEMENZ-KRANKEN UND ALZHEIMER-PATIENTEN IST NICHT EINFACH.

Gespräch und stellt Nähe her. Caleo erkundet währenddessen den Raum. Wirklich wohl fühlt sich die zweijährige Hündin noch nicht in der ihr zugedachten Aufgabe. „Wir geben den Mensch-Hund-Teams immer ein Feedback", erklärt Änne Türke, räumt allerdings ein, dass Grundkommandos und Grundgehorsam schon sitzen sollten. „Wir helfen gerne beim Feinschliff, um beide fit für die Abschlussprüfung zu machen, zu der auch ein Hundeführerschein gehört", ergänzt sie.

Peter will mit Bo unbedingt weitermachen. Auch Silke ist hochmotiviert und überzeugt: „Wenn Caleo die Situationen besser kennt, freut sie sich bestimmt, wenn sie mich begleiten darf."

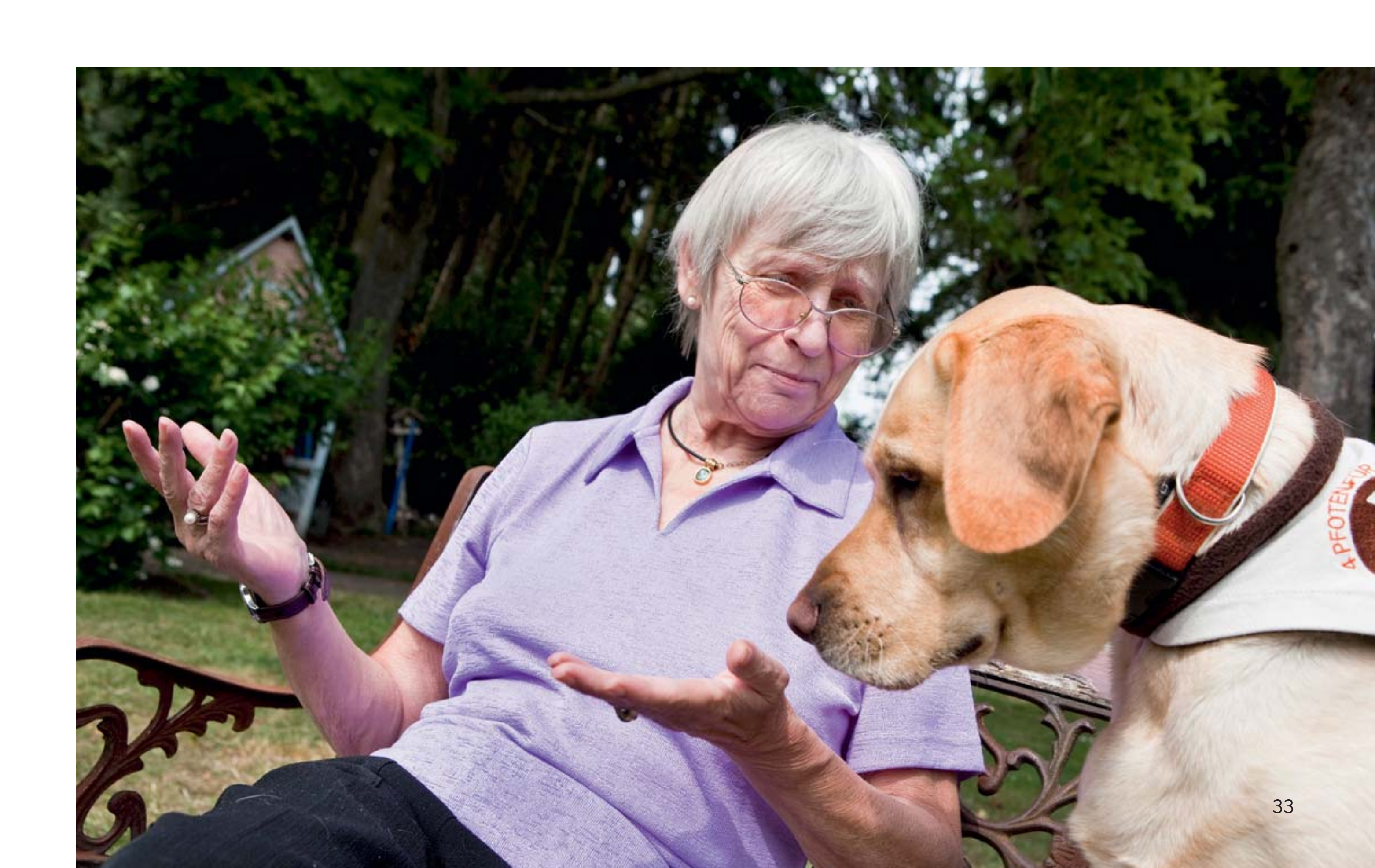
Eine wichtige Voraussetzung für den Besuchsdienst ist, neben der Auseinandersetzung mit den Auswirkungen von Demenz und dem Umgang mit daran erkrankten Menschen, dass die Ehrenamtler die Verantwortung für ihr Tier nicht aus den Augen verlieren. Nicht jeder Hund fühlt sich in solchen Situationen wohl, mancher hat Stress, fühlt sich möglicherweise sogar bedrängt. Hier gilt es Geduld zu haben, nichts zu erzwingen und dem Vierbeiner gegenüber fair zu bleiben. Das heißt auch, zu akzeptieren, wenn der sich lieber zurückzieht und nicht berührt werden will. Oft reicht schon die Anwesenheit eines Tieres, um einen dementen Menschen glücklich zu machen.

INTERESSIERTE KÖNNEN SICH MELDEN

Das Team von „4 Pfoten für Sie" sucht nicht nur Verstärkung, es freut sich auch über Anfragen von Interessierten, die den Besuchsdienst gerne einladen möchten. „Angehörige von Demenzkranken oder Einrichtungen können bei uns ganz unkompliziert anfragen", macht Änne Türke Mut, das ehrenamtliche Angebot anzunehmen. „Vor allem Menschen, die aufgrund ihres Alters oder anderer Einschränkungen keinen Hund halten können und Tiere lieben, profitieren von unseren Besuchen", sagt sie und fügt hinzu: „Das regt ihre Mobilität an, hebt ihre Stimmung und bringt Abwechslung in ihren Alltag."

Information & Inspiration

Infos zu den Qualifizierungskursen und zum Angebot von „4 Pfoten für Sie" **unter:** *4-pfoten-fuer-sie.de*



Da geht noch so viel Leben! – Auf der Palliativstation

Nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben.

– **Cicely Saunders, Gründerin der Palliativ-Bewegung**



Wir treffen uns im *Raum der Stille.* Sprechen über schwer erkranktes Leben. Darüber, was Menschen hilft, denen es so schlecht geht. Was ihnen gut tut. Was die meisten Betroffenen nicht wissen: Palliativstationen helfen – sehr. Sie sind dafür eingerichtet. Leiterin Ines Rudolf führt VISIONEN durch die Räume und Möglichkeiten ihrer Station.



Ich bin die Ines Rudolf. Ich gehöre seit Eröffnung der Palliativstation im Klinikum Memmingen im Herbst 2009 als Krankenschwester zum Team. Seit 2020 leite ich die Station und erfreue mich jeden Tag an meiner Arbeit. Wir bieten hier Menschen mit schwerer Erkrankung Halt und Hilfe. Wir wissen, wir können an ihrem Schicksal nichts ändern. Aber wir helfen ihnen sehr mit viel Feingefühl und oft wenig Aufwand. Das erfüllt mich und uns alle hier im Palliativ-Team.

Sie fängt an als Krankenschwester, „so hieß es 1993 noch“, lacht Ines Rudolf. Sie will Menschen helfen. Sie will ihnen dabei menschlich begegnen. Dafür braucht sie Zeit und Raum. Davon gibt es immer weniger in der Behandlung und Pflege. Aber gerade für Erkrankte und Helfende wie Ines Rudolf sind Zeit und Raum wesentliche Faktoren für ein wirksames Helfen.



Das Palliativ-Stationszimmer – hier gibt es viel Zeit und Raum. Für Dokumentationen, für Infusionen, für Besprechungen und wichtige Telefonate.

Zuerst Unfallchirurgie, dann Urologie. Da betreut Ines Rudolf immer mehr Patienten mit einer Krebserkrankung. Und dabei fehlt ihr die Zeit dann wirklich. Sie findet sie durch Extra-Nachtschichten, die ihrem eigenen Biorhythmus nicht guttun. Aber Ines erlebt dabei Gespräche und Begegnungen, die sie erfüllen.

Wenn man einen schwerkranken Menschen wirklich anspricht, oder seine Angehörigen fragt: wie geht's Ihnen denn? Dann kommt da ganz viel – aber dafür braucht man Zeit.

Ines spürt: sie möchte kranken Menschen begegnen und ihnen seelischen Halt geben. Sie entwickelt Pläne für mehr Zeit und Raum für Schwerkranke, sie spricht mit ihrer Pflegedienstleitung… Und als dann tatsächlich eine Palliativstation gegründet werden soll, erinnert man sich an Ines und ihre Pläne für mehr Zeit und Raum. Wenig später sitzt sie als angehende Palliativ-Care-Fachkraft in einem Weiterbildungskurs.

Am ersten Tag im Kurs war ich so froh. Aber als dann das Thema 'Tod und Sterben' aufkam, hab ich gedacht: Oh Gott, nie und nimmer! ***Ich konnte überhaupt nicht umgehen mit Tod und Sterben – NULL. All die Berufsjahre ist bei mir EIN Patient gestorben.*** Betroffene spüren das. Ich bekam einfach Angst und dachte: Mein Leben wird ganz dunkel, wenn ich mich damit befasse.

Ines Rudolf ist in der anthroposophischen Welt der Waldorfschule groß geworden. Da werden Verstorbene drei Tage Zuhause aufgebahrt. Für Ines war das schrecklich, aber auch diesen Umgang mit Tod und Sterben in der Verwandtschaft hat sie bis dahin kaum erlebt.

Meine beiden Töchter, die 23 und 25 Jahre alt sind, können gut über Sterben und Tod sprechen. Aber damit gut umgehen? Ich weiß bis heute nicht, wie ich damit klarkommen würde, ***wenn ich einmal wirklich selber betroffen bin. Das ist nochmal eine ganz andere Nummer.***



Das ist ein Kunstwerk vom Maler und Bildhauer Franz Höchstätter, das er extra für uns angefertigt hat. Das sind zwei Menschen, die sich halten, gezeichnet von schwerer Krankheit. Die warmen Farben finden Sie überall auf unserer Station. Auch in unseren Vorhängen – die es hier in der Klinik wohl nur bei uns gibt.

Nach 160 Stunden Palliativ-Care-Kurs hat Ines großen Respekt vor dem Sterben und einem guten Umgang damit entwickelt. Und sie hat viel Schönes erfahren für die Arbeit in ihrer frisch gegründeten Palliativstation. Mit viel 'Anfänger-Geist' übernehmen sie und ihre KollegInnen ihre neuen Aufgaben und finden wirklich Zeit und Raum für Menschliches und Zwischenmenschliches.



Wir haben Supervisionen und tauschen uns im Team viel über die Arbeit aus. Da ist ein Miteinander, in dem wir uns auffangen. ***Wir weinen, wenn es Zeit ist zu weinen.*** Wenn ich sage: ich pack das nicht mehr – bitte, geh du rein! Dann gibt's immer jemand, der das übernimmt.



Das Esszimmer – Unsere große Stärke ist die wohnliche Atmosphäre. Man kommt aus dieser Krankenhausmühle raus, wird sowohl schulmedizinisch umsorgt, betreut und gepflegt, als auch: mit Aromaölen, mit Massagen, mit einem gemütlichen Esszimmer, in dem auch Schafskopf-Abende und Geburtstagfeiern stattfinden... Man kann in jeder Hinsicht auftanken, und nach einem halben Tag bei uns sagen die allermeisten: ***Jo, wenn i' des g'wusst hätt', wär i' scho viel früher komme!***

Genug Raum und Zeit für sechs Patienten. Manche verabreden sich hier jeden Tag zum Essen. Es gibt fröhliche Runden, ob mit viel oder keinem Appetit. Man kann für eine gute Zeit vergessen, wie krank man eigentlich ist.

Wir fahren die Patienten hier auch im Bett rein. Die meisten, die hierherkommen, können sitzen. Manche im Rollstuhl, manche kommen mit ihren Besuchern hierhin.

‚Auf Palliativ' stehen die Patienten im Mittelpunkt. Sie dürfen ausschlafen, wenn sie ausschlafen wollen. Sie dürfen ihre Tochter dabeihaben, wenn die Tochter dabei sein will. Sogar Hundebesuche werden ermöglicht, indem man den Patienten, wenn's sein muss, auch im Bett in den Garten fährt.

Eine Patientin hat eine sehr schwierige Kindheit gehabt. Sie ist immer, wenn sie traurig war, in den Wald gegangen. Jetzt ist sie wieder sehr traurig, wegen ihrem Kind, wegen Sorgerechten mit dem geschiedenen Mann... und sie wär' so gern im Wald und kann das aber einfach nicht mehr. Da hab' ich ihr aus dem Wald ein Stück Moos mitgebracht. Weil wenn man Moos riecht und die Augen schließt, dann ist man im Wald. Und ***sie ist eingeschlafen mit dem Moos in der Hand.***





Es gibt ein Wohnzimmer. Mit Klangbrunnen, der beruhigt oder nervt, je nach Geschmack und Laune. Es gibt ein Klavier, an dem selbst die Oberärztin gelegentlich spielt. Oder eine Kollegin von Ines, die dann dazu singt. Manchmal werden Schnarcher aus dem Zweibettzimmer hierhin verschoben. Für eine Nacht-Zeit in viel Raum und Ruhe mit schönen Bildern. Arzt-Patienten-Gespräche finden hier statt, auch Gespräche mit Angehörigen. Auch mal eine halbe Stunde ganz für sich findet man hier im Wohnzimmer – und bekommt einen Kaffee oder sogar einen Smoothie dazu…

Die Fassaden fallen hier. Wir erfreuen uns an ganz einfachen Dingen. ***Ich lerne Menschen tief innendrin kennen, erlebe ein tiefes, gegenseitiges Vertrauen.*** Wir begleiten unsere Patienten und ihre Angehörigen mit viel Herzblut und bekommen so viel Freude und Dankbarkeit zurück. Das ist Palliativpflege.

Raum der Stille – zuerst war es der *Abschiedsraum*. Schön gestaltet, ein wenig wie eine Kapelle – für den Abschied Angehöriger von verstorbenen Patienten. Aber der Raum war viel zu schön für viel zu seltene Momente – und als *Abschiedsraum* löste er Angst aus. Unberechtigte Angst…

Die Patienten auf unserer Palliativstation sind alle unheilbar krank. Sie wissen, sie haben eine begrenzte Zeit. Aber ***es ist nicht so, dass man bei uns nicht mehr rauskommt.*** Wir bemühen uns sehr um ihre Lebensqualität, die oft von Schmerz, Atemnot, Übelkeit eingeschränkt wird. Darin sind wir speziell ausgebildet und geschult, haben viel Erfahrung, und daher gelingt allermeist, dass die Betroffenen damit wieder besser leben können. Mit dieser wiedererlangten Lebensqualität und gut vorbereitet für weitere Hilfen entlassen wir unsere Patienten dann oft wieder nach Hause. Oder wir überlegen gemeinsam, ob ein Hospiz nicht mehr entlasten kann.

Aus dem *Abschiedsraum* wird der *Raum der Stille*. Für Mitarbeitergespräche, für Krankengymnastik, für Patienten und Angehörige. Hier findet Ruhe, wer sie braucht und finden möchte.

Es wäre schön, wenn man früher erfahren würde, wie sehr wir hier helfen können und wollen. Viele Betroffene erfahren viel zu spät davon, dass sie hierher verlegt werden können. Wir hätten sie gern viel früher hier. – Schwerkranke Menschen ängstigt nicht nur der Tod. Sie haben auch sehr viel Angst sich einzugestehen: Diese Krankheit geht nicht mehr weg! Dieses Eingeständnis und seinen Prozess begleiten wir. Dabei gehen wir offen und ehrlich mit allen Fragen um, reden nichts schön. Das muss man aushalten, und das ist die Hürde, aber auch die Chance für Patienten, die zu uns kommen.



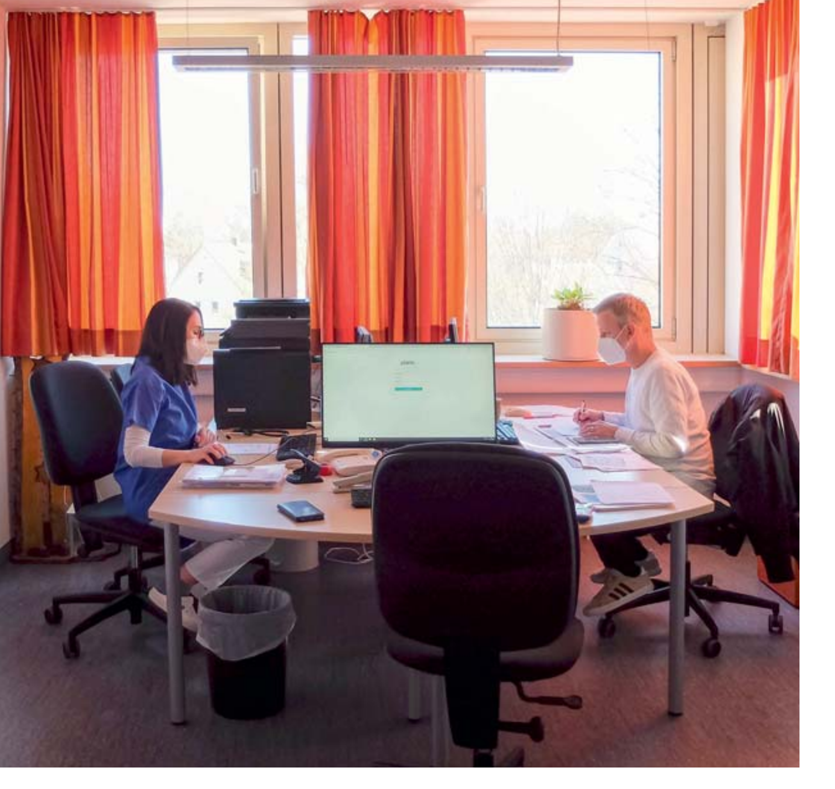
Es gibt einen großen Balkon. Für den sind Ines Rudolf und ihr Team besonders dankbar. Der Balkon wurde extra angebaut an die Palliativstation. Weil ein Patient an seinem Geburtstag einen Regenbogen verpassen musste. Weil es noch keinen Balkon gab. Weil für seine Frau daraufhin sonnenklar war: ***Eine Palliativstation braucht einen Balkon!*** Weil sie dann so lange zu Spenden aufgerufen hat, bis Hundertachtzigtausend Euro vorlagen.

Davon wurde ein Balkon angebaut. Der geht bis um die Ecke, drei Betten passen drauf, plus Stühle mit und ohne Räder – inklusive PatientInnen! Sowie ein Kräuterregal für die Petersilie, für die Suppe, im Esszimmer. Für frische Pfefferminze, für Sonnenauf- und -untergänge, für Regenbögen… Von hier schauen die Patienten in den Garten, hören Vögeln zu, bekommen im Sommer einen Eiscafé.





Es gibt eine Clownvisite. Dafür musste Ines Rudolf kämpfen. Aber es hat sich gelohnt. Die beiden stiften viel Freude – allein durch ihr Auftreten: als würde ein Einhorn auftauchen, ein Zauberwesen aus einer anderen Welt. Viele Patienten vergessen vor Überraschung ihre Krankheit, wenn die beiden Clowns zur Visite reinkommen. Patienten, die mit dem Team nicht sprechen, sprechen oft mit den Clowns…



Fotos-© Ines Rudolf, ihr Porträt © Ulrich Haas,
Fotos mit Todkranker © Felicitas Radmüller

Palliativpflege ist eine Haltung. Wir nehmen den Menschen ganzheitlich wahr, und wir nehmen seine Familie dabei mit. Wir sind dankenswerterweise so gut besetzt, dass wir auch die Angehörigen auffangen können. Zum Beispiel den total hilflosen Ehemann einer kranken Frau. Der kann erzählen, was er gerne mit Holz macht, kann Bilder davon zeigen, blüht auf dabei. Und es ist nicht taktlos, wenn er uns am Bett seiner schwerkranken Frau zeigt, was er mit Holz macht.

Angehörige bringen ihre Lieblings-Musik mit, Fotoalben – sie vergessen für schöne Momente all die Krankheit und Hilflosigkeit in ihrem Leben. Sie landen auf einer ‚Insel' voller Aufmerksamkeit und Zuwendung. Erzählen von Haustieren, von Urlaub, von Indonesien, von Geruch, Farben, Essen…

Wir halten das auch aus, wenn jemand einfach hier ist und gar nicht reden will. Männern geht es oft so. Und das ist in Ordnung. Die bekommen den Raum, mit sich allein zu sein, werden medizinisch versorgt, bekocht, aber wir lassen sie in Ruhe. Wir versuchen herauszufinden, was ihnen Freude bereitet, was ihnen hilft, damit umzugehen. Das findet man leider viel zu selten im medizinischen Bereich: jemand wird wahrgenommen, wie er ist.

Ja, kompetente Ärzte gibt es auch ‚auf Palliativ'. Chefarzt, Sektionsleiter, Oberärztin, Stationsarzt, sowie Musik-, Kunst-, Entspannungs-, Physio- und Psycho-Therapeuten. Für wichtige Arzt-Gespräche, fürs Dokumentieren, Telefonieren und Organisieren gibt es das Arztzimmer.

Jede Gesundheits- und Krankenpflegerin will Menschen helfen. Mit Zeit und Raum für die Seele und tiefe Gespräche. Aber in einem Gesundheitssystem, das auf Profit ausgelegt ist, muss man sich das regelrecht abtrainieren. Tatsächlich, diese Feinfühligkeit muss man sich abtrainieren, sonst würde man einfach ausbrennen. – Palliativstationen sind wunderbar, aber eigentlich sollte es überall in den Krankenhäusern so wunderbar zugehen. Mit Zeit und Raum für Menschlichkeit, mit genug Personal für wirkliche Zuwendung würde auch viel an Medikamenten überflüssig sein.

Warum arbeiten nicht alle ‚auf Palliativ'? Warum kommen nicht alle Schwerkranken so schnell wie möglich hierhin? Palliativpflege braucht eine gewisse Reife – bei den Betroffenen und den Professionellen. Junge Menschen arbeiten hier eher selten. Auch weil sie wenig Gleichaltrige finden würden, um über ihre erfüllende Arbeit zu reden. Und viele Schwerkranke sind in Bezug auf ihr Leiden auch noch ziemlich ‚jung'. Man muss bereit sein und es aushalten können, oft auch keine Antworten zu haben – keine einfachen Antworten auf existenzielle Fragen. Was hilft Ines Rudolf dabei?

Mir hilft sehr, dass ich hier auch viel lachen kann (lacht sie). Ja, wirklich! Die Angehörigen trauen sich oft nicht, lustig zu sein. Mir als Pflegekraft verzeiht man das nicht nur – eigentlich sehnt man sich danach. Lachen befreit. Es ist unglaublich, wieviel Freude wir hier neben all dem Leid haben! Mit ganz anderen Themen als Tod und Sterben. Es geht um Leben, um Lebens-Bilanzen. Viele trauen sich erstmal nicht, aber dann kommen Kinder zu Besuch! Die kriegen Eis oder Schokolade, sie dürfen am Klavier spielen – das ist total wohltuend.

fs



www.klinikum-memmingen.de/kliniken-institute/medizinische-klinik-ii/leistungssprektrum/palliativmedizin.html


*Es geht um Leben,
um Lebens-Bilanzen.*



Mein Opa im Profil. Die große Nase, darunter der halb geöffnete Mund. Er atmet tief und schwer. Am Fußende steht mein Vater, der seinen Vater aufzumuntern versucht. Mit Geschichten von der Arbeit, vom Wetter, vom Fußball…

Ich sehe, wie meine Hand zu Opas Hand geht, ganz langsam, wie in Zeitlupe. Das hat sie so noch nie getan. Mein Opa mochte es immer zackig: Hände schütteln, Diener machen! Aber jetzt berühren meine Finger seine weißen Knöchel. Die drehen sich, seine Hand fasst in meine, ist überraschend warm und fängt an, mit meiner Hand zu sprechen.

Was hilft, wenn ich mich hilflos fühle? Am Telefon, wenn der Freund das Wort „Tumor" sagt? Vor dem Fernseher, wenn die *Tagesschau* überflutete Häuser zeigt, zerbombte Wohnhäuser, weinende Menschen? Was hilft, wenn mich das Gefühl überkommt, dass wir alle nicht genug tun oder das Falsche? Was hilft, wenn ich nachts aufschrecke aus düsteren Träumen, wenn die Gedanken im Kreis laufen und den Ausgang nicht finden?

LUFT HOLEN

Tief Luft holen. Die Welle spüren, die den Bauch hebt, die Brust und durch die Nase wieder ausströmt. Die Luftwelle kommen und gehen lassen. *Im Atemholen,* dichtet Goethe, *sind zweierlei Gnaden. Die Luft einziehen. Sich ihrer entladen.* Einatmen – Ausatmen. *Gott presst dich – Gott entlässt dich.*

Im Atemholen hole ich mir Hilfe von außen. Ich lasse mich ein auf die elementare Bewegung des Lebens. Auf das, was mich bewegt. Im bewussten Atmen finde ich zurück in das Bewegende, in den *Moment*. In den mich tragenden Augenblick, in das lebendige Gleichgewicht.

Hole ich Luft, hole ich Weite in die Enge meiner Gedanken. In das Ängstliche meiner Gefühle. Gebe ich die Luft ab, gebe ich mich einem Größeren hin. Hingabe heißt auf arabisch *Islam.* Der Koran nennt den *Islam* auch *das Weiten der Brust.*

Wenn du das erste Wort unseres Gebets aussprichst, sagt der muslimische Religionswissenschaftler und Schriftsteller Navid Kermani, *das Wort „Allah" in der arabischen Intonation, also mit dem überlangen Verweilen auf dem Konsonanten l, der nicht wie sonst vorne im Mund gebildet wird, sondern mit der Zunge fast im Gaumen, so dass eine tiefe, noch im Bauch spürbare Resonanz entsteht – so ist es jedes Mal, als ob dieser Atem oder Geist Gottes für zwei, drei Sekunden in dir bebt, bevor er mit dem langgezogenen, erst dunklen, dann immer helleren A in die Welt zurückströmt: ALLLLLLAAAAAAH.*



WIE HELFEN, WENN ICH HILFLOS BIN? NÄHER KOMMEN – DA SEIN

RAUM WERDEN

Es ist eine uralte Erfahrung. Tiefes und bewusstes Atmen bereichert, begeistert, beseelt. Hole ich Atem, hole ich *atman, rûach, pneuma, spiritus.* In den Religionen sind *Atem, Seele, Geist, Gott* Synonyme. Lasse ich mich auf meinen Atem ein, lasse ich mich ein auf die Fülle des Lebens. Erfahre, erforsche, erlerne ich den Atem, bekomme ich ein tiefes Gespür dafür, was mich lebendig macht und mich schwingen lässt.

Atmend, sagt Rilke, passiert ein Austausch. Ich tausche mein *eigenes Sein* gegen den *Weltraum* ein. Ich atme den Raum ein, in dem ich mich gerade befinde, und gebe etwas von mir an die Orte meines Daseins zurück. Mit jedem Atemzug gewinne ich Raum in mir. Gleichzeitig gebe ich mich zurück in den Raum.

Wie viele von diesen Stellen der Räume waren schon in mir? fragt sich Rilke. *Manche Winde sind wie mein Sohn.* Je mehr Raum ich einatme, desto mehr Tiefe und Weite kommt in die Enge meines Daseins. Ich werde mitfühlender – leerer von eigenem Sein, wie Thich Nhat Hanh sagt, voller von anderem.

Im rhythmischen Ereignis des Atmens werde ich zur Welle. Zu einer einzigen, fortlaufenden Welle, die zum Meer wird. Im bewegten *Gegengewicht* des Atmens verbinden wir uns alle zu einem großen gemeinsamen Raum. Atmend bin ich, wie Rilke sagt, ein *allmähliches Meer.*

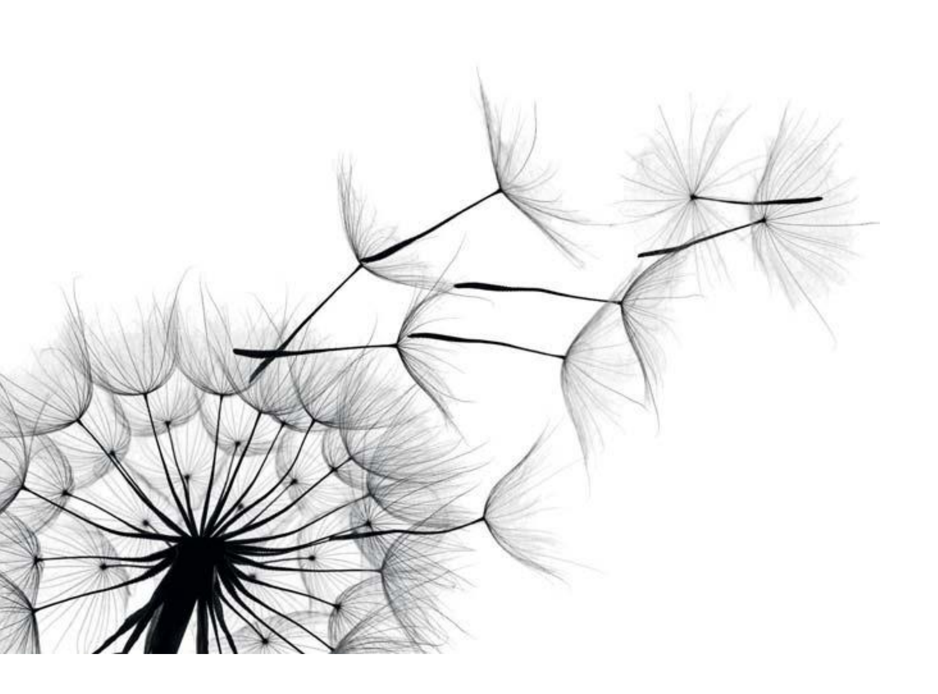
GESTÖRTES GLEICHGEWICHT

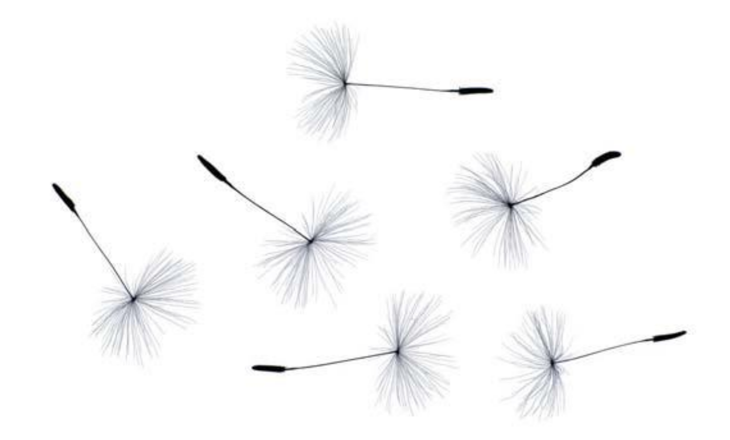
Die Krankheit meines Freundes, der Krieg in der Ukraine, die anhaltende Erderwärmung, die einem Fieber gleicht. Irgendetwas ist da aus dem Gleichgewicht geraten. Und es sieht nicht so aus, als könnten wir mit ein paar schnellen Maßnahmen das Gleichgewicht wiederherstellen. Wir brauchen einen langen Atem, heißt es dann. Es ist sicher hilfreich, eine klare Diagnose zu erstellen. Aber das bloße Spekulieren und Prognostizieren, das Schwelgen in Angstszenarien trägt nicht zur Heilung bei.

Bin ich in Angst, falle ich aus dem Gegenwartserleben heraus und verliere mich in trostlosen Gedankenkarussels. Ich bewege mich im *Sorgen-Kreis,* sagt die Psychotherapeutin Franca Cerutti, voller angstmachender Gedanken, auf die ich keinen Einfluss habe. Ich lebe im Konjunktiv: *Was wäre wenn?*

Raus aus der Hilflosigkeit komme ich, wenn ich in mein Hier und Jetzt zurückfinde, in den *Einflusskreis,* in den Bereich, *in dem ich selbst wirksam sein und etwas tun kann.* Ich spüre, dass mein Handeln Effekte in der realen Welt hat, und seien sie noch klein. Die Mutlosen, aber auch die Bequemen sagen dann Sätze wie: *Als einzelne können wir sowieso nichts tun.*

Mit der Konstruktion einer negativen Zukunft aber rede ich mich nur selbst in die Ohnmacht hinein. Dabei ist die Welt voller einzelner Menschen, die alle nur ein wenig tun. Tue auch ich ein wenig, leiste ein bisschen Trost und Hilfe, kann sich mein Handeln mit den vielen kleinen Taten der anderen zu unvorhersehbaren Wirkungen summieren.





EINEN SCHRITT NÄHER KOMMEN

Das Leiden ist da. Immer. Mal näher, mal weiter. Verdränge ich es, rede ich es klein, kommt es nur um so größer auf mich zurück. Das Leben lehrt mich, auf Schlimmes gefasst zu sein. Es hilft mir nur kurzfristig, mich in meine Höhle zurückzuziehen. Will ich Schlimmes nicht noch schlimmer machen, muss ich ihm die Möglichkeit geben, sich in etwas Besseres zu verwandeln. Das gilt im Umgang mit einem von Krankheit befallenen Körper genauso wie in einem Streit, in einem Krieg. Nicht die Distanz vergrößern. Nicht sich einschließen. Näher kommen. Wie klein die Schritte auch seien.

Navid Kermani versucht seiner 12-jährigen Tochter den Islam näherzubringen, die Religion seiner Väter, die in der Welt in Verruf geraten ist. Das Buch, das diesen Versuch dokumentiert, trägt den Titel: *Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen.* Der Legende nach ist dieser Satz vor tausend Jahren gefallen, als Scheich Abu Said, ein berühmter Mystiker seiner Zeit, in die persische Stadt Tus kam, um dort in einer Moschee zu predigen.

Der Andrang war gewaltig. Das Gotteshaus füllte sich mit so vielen Menschen, dass der erschrockene Platzanweiser die Gläubigen bat: *Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen.* Genau in diesem Moment betrat der Scheich die Moschee. Er wartete, bis die Menge zusammengerückt war und erklärte dann: *Alles was ich sagen wollte und sämtliche Propheten jemals gesagt haben, hat der Platzanweiser gerade gesagt.* Danach bedankte er sich bei den Menschen für ihr Kommen, legte seine Hand auf die Brust und zog seiner Wege.

ZUSAMMENRÜCKEN

Als mein Vater im Sterben lag, kam unsere Familie aus allen Richtungen zusammen. Mir war mulmig bei der Vorstellung, an sein Bett zu treten und ihn leiden zu sehen. Doch als ich die Tür zu seinem Zimmer öffnete, seine Nähe roch und mich vor sein Bett hockte, war alles ganz einfach und selbstverständlich. Wie er da lag, mein Vater, erinnerte er mich sofort an seinen Vater – das ähnliche Profil, der halb geöffnete Mund. Und als sich meine Hand in seine legte, viel schneller als damals bei meinem Opa, griff er sofort zu und atmete hörbar erleichtert aus.

Ich hatte Phasen großer Distanz zu meinem Vater. Als ich selbst Vater wurde, näherte ich mich ihm wieder an. Eines Nachts hatte ich einen merkwürdigen Traum. Ich stand vor dem Haus meiner Kindheit, klingelte an der Tür, mein alt gewordener Vater öffnete, und im selben Moment trug ich einen Säugling im Arm mit seinen Gesichtszügen. Mein kleiner Papa. Ich wiegte ihn in den Armen und drückte ihn zärtlich an meine Brust.

Am Heiligabend geboren. Am 2. Weihnachtstag, 79 Jahre später, starb er – wie es in Todesanzeigen heißt – *im Kreise seiner Familie.* Es waren Schmerzen da, die behandelt werden mussten, es war Leid da, Trauer, aber nie Verzweiflung. Ich durfte dabei sein, als mein Vater ging, Ich durfte ihn windeln wie das Jesuskind. Ich durfte nachts an seinem Bett sitzen. Und irgendwann rutschte mir im Dunkeln der Satz raus: *Ich glaube, Jesus kommt dir schon entgegen.*

Ja hoffentlich, antwortete mein Vater, und atmete ruhig weiter.



Vertraue auf Gott, aber binde zuerst dein Kamel an

In Zeiten der Not tut es not, innezuhalten, sich zu besinnen auf das, was gerade geschieht. Manche sagen, jetzt hilft nur noch beten – flehen und hoffen, dass eine größere Macht eingreift und die Not wendet. Dabei kann Beten so viel mehr sein als ein bloßer Hilferuf. Ein tiefes Sich-Einfühlen in die Situation, ein Sich-Verbinden mit den Notleidenden, ein Öffnen des eigenen ängstlichen Herzens für das, was zu tun oder zu lassen ist.

Von Mohammed ist der Satz überliefert: *Vertraue auf Gott, aber binde zuerst dein Kamel an.*

Sei umsichtig. Was not-wendig ist, entscheidet sich von Moment zu Moment. Lasse ich mich in die Verzweiflung fallen oder suche ich die Anbindung an Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Manchmal sind es nur kleine Wendungen, die ungeahnte Kräfte freisetzen und am Ende eine große Hilfe bedeuten. Passivität ist nicht die Antwort. *Den Willigen führt das Schicksal,* sagt Seneca. *Den Unwilligen zerrt es hinterher.* Im Deutschen ist diese Erfahrung in das Sprichwort gebracht: *Hilf dir selbst, so hilft dir Gott.*

Das Ja zum Leben…

Mein Vater war ein feinfühliger und tieffühlender Mensch, und vor allem in diesem Sinne *gläubig.* Seine Eltern gehörten zwei verschiedenen Konfessionen an, er entstammte einer *Mischehe,* was in seiner katholischen Heimatstadt als anrüchig galt. Vielleicht war ihm die Zugehörigkeit zu seiner Kirche deshalb nicht so wichtig, schon gar nicht war er ihr hörig. Sein Glauben war ein Vertrauen auf das Größere, das ihn umgab. Die Natur war sein Gotteshaus. Und zugleich musste er sich dieses Vertrauen gegen die ihn überkommenden Ängste immer wieder schwer erarbeiten.

Die Freude an der Schönheit der Natur. Die Dankbarkeit für die Vielfalt des Lebens. Und dazu die Selbsterkenntnis. Für Navid Kermani sind das die elementaren Zugänge zur Religion. Glauben, erklärt er seiner Tochter, ist für ihn kein Bekenntnis zu trockenen Glaubenssätzen, vielmehr ein Erleben, ein Feiern, ein Bezeugen des Wunders der Welt und alles Lebendigen. *Gott hat nichts Edleres als das Erkenntnisvermögen geschaffen,* zitiert Kermani den Propheten Mohammed. *Im Islam hat der Mensch sein Heil und hat die Menschheit ihr Heil selbst in der Hand.*

… und die vielen Wege

Wäre da nicht die altertümliche Sprache, die männliche Rede von Gott und seinem Gericht am Ende aller Zeiten, hätten Väter wie Navid Kermani es sehr viel leichter, die Hilfe, die sie durch ihren Glauben erfahren, an ihre Kinder weiterzugeben. Kermani spricht mit Engelszungen, kann sich aber pädagogische Ermahnungen, wenngleich ironisch gebrochen, nicht verkneifen.

Auch anderen Religionen wird er nicht immer gerecht, wenn er zum Beispiel vom Buddhismus sagt, er habe eine sehr negative Sicht auf die Welt. *Du kannst nur hoffen, nicht wiedergeboren zu werden.* Das ist sehr verkürzt.

Die Wahrheit steht nicht irgendwo in Büchern geschrieben, du findest sie in dir, verborgen unter all den Meinungen, Lügen, Trieben, Ängsten, Wünschen, Selbstbildern, all den nachgekauten, blind übernommenen Lehren, die sich im Laufe des Erwachsenenseins wie Schlingengewächs um dein Bewusstsein legen.

So könnte es auch Siddharta Gautama gesagt haben, der Buddha genannt wird. Kein heiliges Wort befreit dich aus deinem Leiden. Du musst dich schon selbst auf den Weg machen. *Es gibt so viele Wege zu Gott,* sagen die Sufis, *wie es Weisen des Atmens gibt.*

Gott helfen, dass er mich nicht verlässt

Was aber, wenn der Atem mich verlässt? Wenn mir die Luft ausgeht? Wenn ich den Geist, die Seele aushauche – ist dann alles vorbei? *Wohin geht das Licht,* fragt Siddharta Gautama, *wenn es ausgeht?* In der Rede vom *Ausgehen* klingt die Vermutung mit: was ausgeht, geht irgendwohin. Da aber das, was uns umgibt, unendlich größer ist als wir, können unsere Vorstellungen von *Jenseits, Himmel, Paradies* oder *Nirvana* nur sehr beschränkte und hilflose Versuche sein, sich auf das Offene einzulassen.

Als die Jüdin Etty Hillesum mit 28 Jahren in einem holländischen Durchgangslager eingesperrt war, wo sie ihre Deportation nach Auschwitz erwartete, sprach sie mit dem Gott in ihrem Herzen, der sie zu verlassen drohte:

Es sind schlimme Zeiten, mein Gott. Heute Nacht geschah es zum ersten Mal, dass ich mit brennenden Augen schlaflos im Dunkeln lag und viele Bilder menschlichen Leidens an mir vorbeizogen. Ich verspreche dir etwas, Gott, nur eine Kleinigkeit: Ich will meine Sorgen um die Zukunft nicht als beschwerende Gewichte an den jeweiligen Tag hängen, aber dazu braucht man eine gewisse Übung.

Jeder Tag ist für sich selbst genug. Ich will dir helfen, Gott, dass du mich nicht verlässt. Es ist das einzige, auf das es ankommt: ein Stück von dir in uns selbst zu retten, Gott. Und vielleicht können wir mithelfen, dich in den gequälten Herzen der anderen Menschen auferstehen zu lassen.



Navid Kermani,
Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen: Fragen nach Gott,
Hanser 2022



Paul Lebeau,
Das suchende Herz. Der innere Weg von Etty Hillesum, Patmos 2016
Konstruktiv denken und selbstwirksam handeln. Angst vor dem Krieg in der Ukraine? Psychotherapeutin Franca Cerutti hilft,
Redaktion Netzwerk Deutschland
26.2.2022:



SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE
„WENN NICHTS MEHR GEHT… SIND SIE BEI MIR RICHTIG!“

Heilen und Hellsehen:
Zwei Begabungen, die in meiner Familie über Generationen vererbt wurden.
Als internationaler Heiler und Hellseher biete ich Ihnen Heilung,
Hilfe und Lösungen an,die einzigartig und kaum fassbar sind für

Glück – Erfolg – Gesundheit

Ob Sie austherapiert sind oder unter einer Blockade,
einer Verwünschung oder Magie leiden:

Ich bin immer für Sie da, wo immer Sie gerade sind.
Haben Sie Vertrauen - es gibt tatsächlich Dinge, die es (vermeintlich) nicht gibt.

Gerne bin ich Ihr vertrauensvoller Partner für die Lösung
Ihrer Probleme und Herausforderungen.
Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.

LUCAS SCHERPEREEL
„HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT“
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

Termine nach Vereinbarung!
Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

Lucas Scherpereel
Phone: +49 (0)162 20 831 82
Mail: info@lucas-scherpereel.com
www.lucas-scherpereel.com



ANDEREN MENSCHEN ZU HELFEN, IST EIN MENSCHLICHES BEDÜRFNIS UND KANN AUF VIELEN UNTERSCHIEDLICHEN WEGEN GESCHEHEN. DOCH MANCHE ENGAGIEREN SICH ÜBERMÄSSIG FÜR ANDERE UND VERAUSGABEN SICH DABEI. DIE PSYCHOLOGIN DR. GABI PÖRNER ERKLÄRT, WARUM ES DAZU KOMMT UND WIE WIR VERANTWORTUNG FÜR UNSERE EIGENEN BEDÜRFNISSE ÜBERNEHMEN.

SELBST-VERANTWORTUNG MACHT STARK

Von Dr. Gabi Pörner

Es war Winter. Mühselig war ich dabei, den festen, hohen Schneewall, den der Schneepflug am Rand der Straße und bei meinem Auto hinterlassen hatte, zu lockern und wegzuräumen. Mit mäßigem Erfolg. Da kam ein junger Mann vorbei und fragte: „Kann ich Ihnen helfen?" Ich war so erstaunt darüber, dass ich fragte: „Meinen Sie das im Ernst?" Er lächelte und sagte: „Ja, natürlich." Als er nach zwei Stunden den aufgetürmten Schnee weggeräumt hatte, fragte ich ihn: „Warum haben Sie das gemacht?" Er antwortete: „Ich habe gesehen, dass Sie Hilfe brauchen, und ich hatte Zeit." Ich war dafür so dankbar, dass ich diesem jungen Mann, einem Wirtschaftsflüchtling aus Senegal, spontan meine Hilfe anbot, mit ihm Deutsch zu üben. Inzwischen hat er seine Ausbildung zum Altenpflegefachhelfer abgeschlossen.

HELFEN AUS VERBUNDENHEIT

Anderen Menschen zu helfen, ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, ist ein menschliches Bedürfnis und kann auf so vielen unterschiedlichen Wegen geschehen, angefangen von spontaner, kurzzeitiger Hilfe bis hin zu langfristiger, täglicher Betreuung. Auf kollektiver Ebene erleben wir gegenwärtig, dass viele Menschen andere, die durch den Krieg in große Not geraten sind, mit verschiedensten Mitteln unterstützen. Aber auch auf individueller Ebene hat wohl jeder schon erfahren, dass er in einer bestimmten Situation auf Hilfe angewiesen war und wie gut es tat, mitfühlenden, verständnisvollen Beistand gehabt zu haben. Gerade in herausfordernden, schwierigen Situationen zeigt sich besonders deutlich, dass wir Menschen soziale Wesen sind. Wir stehen zusammen, packen an und setzen uns für andere ein.

Es ist befriedigend, erfüllend und nährend, sich aktiv zu engagieren und den Menschen zu helfen, die unsere Unterstützung brauchen. Du fühlst intuitiv, wie es dem Anderen geht, was dieser braucht, was ihm guttut, und gibst einfühlsam aus vollem Herzen. Dabei entsteht so etwas wie ein „gemeinsamer, offener Raum", der einen wertschätzenden, vertrauensvollen Kontakt, Anteilnahme und nichtwertenden energetischen Austausch ermöglicht und das essentielle, urmenschliche Bedürfnis der Verbundenheit auf einer tiefen Ebene erfüllt.

ZU VIEL DES GUTEN

Anderen zu helfen ist wichtig, doch nicht wenige Menschen engagieren sich so sehr für andere, dass sie mehr oder weniger automatisch auf deren Bedürfnisse eingehen und diese unterstützen, wo sie nur

Bei langfristigem Engagement ist es wichtig, gut für sich selbst zu sorgen, sich immer wieder abzugrenzen und an die inneren Kraftquellen anzudocken.

können. Sie haben fast immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte anderer und hören länger zu, als ihnen selbst guttut. Sie übernehmen selbstverständlich die Aufgaben anderer, wenn sie um Hilfe gebeten werden, und können sich schlecht abgrenzen. Sie sagen oftmals ja, obwohl sie sich fest vorgenommen hatten, das nächste Mal nein zu sagen. Sie werden von einem schlechten Gewissen geplagt, wenn sie die Bitte eines anderen abschlagen und sich für ihre ureigenen Belange einsetzen.

Ja, es ist eine wertvolle Eigenschaft, sich feinfühlig in andere hineinzuversetzen und ihnen beizustehen. Keine Gesellschaft könnte ohne gegenseitige Hilfestellung und Unterstützung überleben! Doch wenn die Aufmerksamkeit zu sehr auf andere und auf Hilfsbereitschaft ausgerichtet ist, ignorieren Helfende ihre eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten oder nehmen sie nicht wahr. Sie gehen oftmals über die Grenzen ihrer mentalen, emotionalen und körperlichen Belastbarkeit hinaus und bezahlen langfristig einen hohen Preis dafür.

Besonders gefährdet sind Erziehende und alle Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten, doch nicht nur da.

Ein Coaching-Klient von mir, obere Führungskraft eines Unternehmens, setzte sich sehr für die Belange seiner Firma ein. Er unterstützte seine MitarbeiterInnen über alle Maßen, war in seiner Freizeit als Rettungssanitäter tätig, wollte es seiner Familie recht machen und half obendrein Freunden beim Hausbau. Für ihn war es selbstverständlich, andere zu unterstützen. Über viele Jahre hinweg überforderte er sich selbst, war dauernd in Aktion, gönnte sich keine Ruhe und wurde wegen seiner Hilfsbereitschaft von anderen für deren Zwecke eingespannt und ausgenutzt. Zunehmend unzufrieden, stand er ständig im Stress, konnte schlecht schlafen, fühlte sich zunehmend hilflos ausgeliefert und war kurz vor einem Burnout, als er die Notbremse zog und ins Coaching kam. Er hatte über einen langen Zeitraum zu viel gegeben und für sich selbst zu wenig gesorgt. Er hatte sich für andere verausgabt, bezog einen großen Teil seines Selbstwertgefühls aus der Rolle des selbstlosen Helfers.

Wie kommt es, dass sich manche Menschen übermäßig für andere engagieren?





GLAUBENSSÄTZE PRÄGEN UNSER VERHALTEN

Wir alle übernehmen in unserer Kindheit bestimmte Werte, Normen und Überzeugungen, die auch Glaubenssätze genannt werden. Diese funktionieren wie innere Gesetze und Vorschriften, die uns in Fleisch und Blut übergegangen sind und unser Verhalten nachhaltig beeinflussen. Der oben beschriebene Manager, der in einer sehr gläubigen christlichen Familie aufgewachsen war, hatte den unbewussten Glaubenssatz gelernt: „Ich muss anderen helfen. Nur dann werde ich gelobt und anerkannt." Wollte er als Kind etwas für sich selbst unternehmen, hörte er in verächtlichem Ton: „Du bist so egoistisch", wurde dafür gescholten. Auf diese Weise lernte er, welches Verhalten gut, welches schlecht war und verinnerlichte diese Regeln.

Gemeinsames Ziel des Coachings war es, dass besagter Manager eine dynamische Balance von Nähe und Abgrenzung, von Aktivität und Entspannung herstellen konnte, dass er Selbstverantwortung für sich und sein Handeln übernahm.

Fotos: S. 50-51 Annie Spratt, S. 52 li Jon Tyson
S. 52 re Jose Aljovin auf Unsplash

WAS BEDEUTET „SELBSTVERANTWORTUNG"?

Selbstverantwortung ist die Grundlage, um langfristig konstruktiv mit dir selbst und mit anderen Menschen, aber auch mit unterschiedlichen Situationen, Problemen und Veränderungen umzugehen. Dazu gehört das Wissen, dass du mit deinen Gedanken, Gefühlen und Handlungen bewusst und unbewusst deine persönliche Wirklichkeit kreierst. Natürlich gibt es innerhalb einer Gesellschaft Werte, Normen und Überzeugungen, die du mit anderen teilst. Doch letztendlich bist du für dein Denken, Fühlen, Wählen und Handeln, für deine Sicht der Welt und deine Bewertungen selbst verantwortlich – und hast mit den jeweiligen Folgen zu leben.

Wenn du bewusst Selbstverantwortung für dich übernimmst, gewinnst du eine Menge:

- Du sorgst gut für dich und setzt bewusst Grenzen.
- Du bist klar in dem, was du willst, sagst und tust.
- Du stehst für dich, deine Werte und Überzeugungen ein.
- Du verzichtest auf Ausreden aller Art.
- Du akzeptierst, was und wie du denkst, wie du dich fühlst, was du körperlich empfindest.
- Du nutzt deine Wahlmöglichkeiten und stehst zu den jeweiligen Konsequenzen deines Handelns – egal, ob sie positiv oder negativ sind.

Nicht zu vergessen: Selbstverantwortung gibt dir ein gutes Gefühl und schenkt dir Zufriedenheit. Du weißt, warum und wofür du dich einsetzt, bist einerseits motiviert, dich einzulassen, und kannst andererseits mit gutem Gewissen auf deine Bedürfnisse und Grenzen achten. Du kannst zwischen deinen Bedürfnissen und denen anderer unterscheiden, gewinnst Abstand und schützt dich davor, von anderen ausgenutzt zu werden. Du nimmst Kritik nicht mehr so persönlich, sondern denkst darüber nach und betrachtest sie als Lernchance. Vor allem aber kannst du bei dir und in deiner Kraft und Stärke bleiben und gut für dich selbst sorgen.

AUSREDEN HELFEN NICHT

Theoretisch sagen die meisten Menschen: „Klar bin ich für mich selbst verantwortlich, wer denn sonst?" Doch praktisch schaut es oft anders aus, besonders dann, wenn ein Missgeschick oder ein Fehler passiert ist. Dann nämlich sind sie schnell dabei, anderen die Schuld zuzuschieben oder sich zu rechtfertigen, sich als Opfer, dem übel mitgespielt wurde, zu fühlen oder ein Drama zu veranstalten. Sie können sich auch beleidigt zurückziehen oder ein furchtbar schlechtes Gewissen haben und sich für ihre Fehler schämen. Diese gängigen Reaktionen, auch Schutz- und Abwehrstrategien genannt, sind verständlich, haben wir doch die Lektionen in unserer Kindheit gut gelernt und wenden sie daher im Erwachsenenleben gelegentlich noch an. Tatsache ist, dass all diese Reaktionen Ausreden sind, mit denen wir eines vermeiden: Selbstverantwortung.

Auf der Basis von Selbstverantwortung eröffnen sich Wahlmöglichkeiten. Du kannst nach vorne schauen und neue Lösungen für deine Themen entwickeln. Wenn du dich entschieden hast, Verantwortung für einen anderen Menschen zu übernehmen, so ist es wichtig, dich immer wieder klarzumachen, dass du diese Verantwortung bewusst übernommen hast. Das ist leichter gesagt als getan, vor allem dann, wenn jemand über einen längeren Zeitraum auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist, z. B. bei der Kindererziehung, bei der Pflege von kranken Menschen. Gerade dann ist es besonders wichtig, gut für sich selbst zu sorgen, sich immer wieder abzugrenzen und an die eigenen inneren Kraftquellen anzudocken. Ich kenne das aus der Pflege meiner dementen Mutter.

Es ist befriedigend, erfüllend und nährend, sich aktiv zu engagieren und anderen zu helfen.







BEWUSSTE SELBSTWAHRNEHMUNG

Um immer mehr in die Selbstverantwortung zu kommen, ist bewusste Selbstwahrnehmung hilfreich. Gerade wenn deine Aufmerksamkeit bislang – aus guten Gründen – stark nach außen gerichtet war, dann ist es ein lohnenswerter Lernprozess, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, langsamer zu werden und innezuhalten. So kannst du deine Gedanken, Gefühle, Handlungen, aber auch die körperlichen Empfindungen offen, freundlich und bewusst wahrnehmen, ohne sie zu bewerten oder zu beurteilen.

Durch Selbstverantwortung und bewusste Selbstwahrnehmung lernst du dich selbst besser kennen, nimmst deine Talente, Fähigkeiten, Bedürfnisse und Wünsche noch besser wahr, gewinnst dadurch an Entscheidungsfreiheit. Du kannst dir realistische Ziele setzen, bewusst entscheiden, was für dich stimmig ist und entsprechend handeln. Du kannst dafür sorgen, dass Aktivität und Erholung in einer guten Balance sind, kannst dir immer wieder „Me-Time" gönnen und dich in Selbstmitgefühl und Dankbarkeit üben.

Selbstverantwortung hilft! Sie schenkt dir Kraft und Energie und ist entscheidend für ein freudvolles, erfülltes und erfolgreiches Leben.

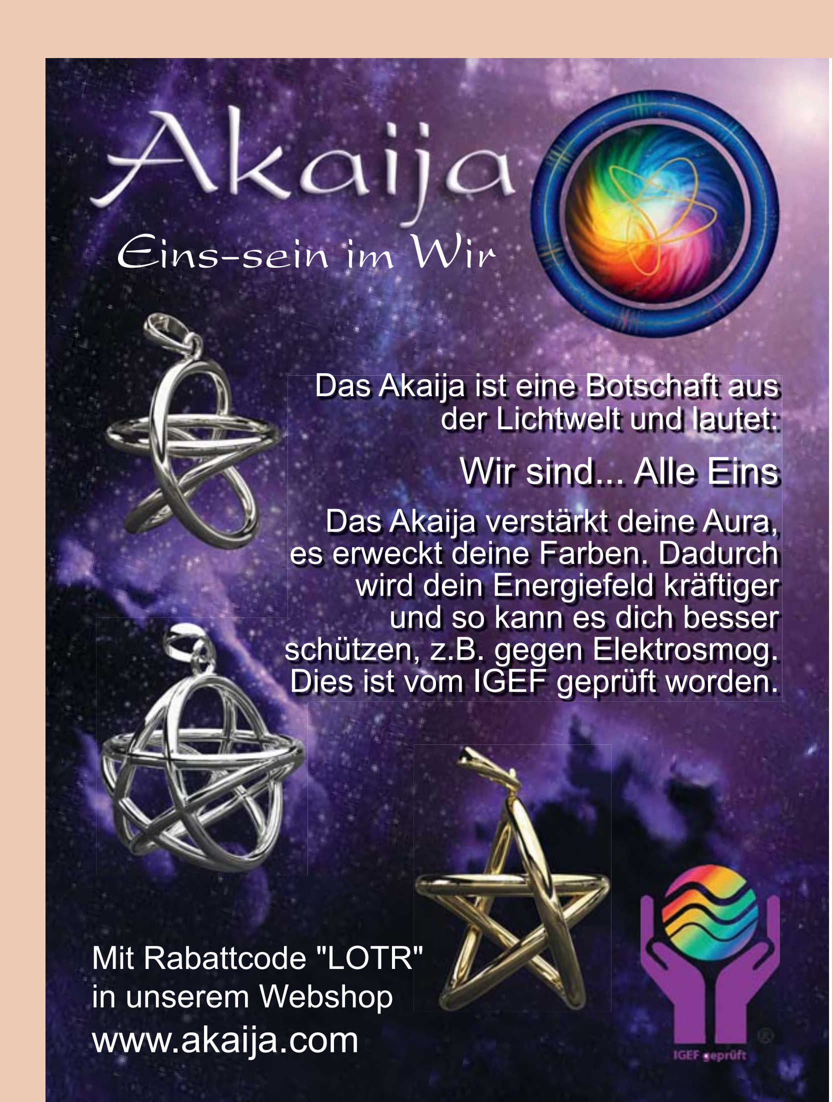
Dennoch ist Selbstverantwortung kein Selbstläufer. Sie braucht immer wieder Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, besonders, wenn es um Aufgaben und Situationen geht, die dein Verstand als unangenehm oder stressig bewertet. Denn der Verstand fällt in solchen Situationen gerne in alte, vielfach erprobte Verhaltensmuster zurück und benutzt dann gerne die Schutz- und Abwehrstrategien zum Vermeiden von Selbstverantwortung. Gut, wenn du bemerkst, dass du gerade mal rückfällig geworden bist. Dadurch gewinnst du Abstand, bist wieder gegenwärtig und hast die Wahlmöglichkeit, dich bewusst mit den Dingen beschäftigen, die dir jetzt wichtig sind.



Information & Inspiration

Gabi Pörner: *Du bist größer als deine Selbstzweifel. Wie du Sicherheit gewinnst und dein Potenzial entfaltest (Kösel, 2021)*

Dr. Gabi Pörner ist Psychologin, NLP-Lehrtrainerin und Expertin für Persönlichkeitsentwicklung. Ihr Ziel ist es, Menschen zu ermutigen, ihren eigenen Weg zu gehen und erfüllt zu leben Weitere Infos unter: **tim-training.de**









Viele wollen helfen, und das auch in ihrem Urlaub oder bei einer längeren beruflichen Auszeit.

Von Tina Engler

VOLUNTOURISMUS – REISEN MIT GUTEM GEWISSEN

Wer im Urlaub nicht nur auf der faulen Haut liegen möchte, der kann sich weltweit in Projekten engagieren. „Voluntourismus" überwindet Grenzen und lässt tief in die Seele des Landes eintauchen.

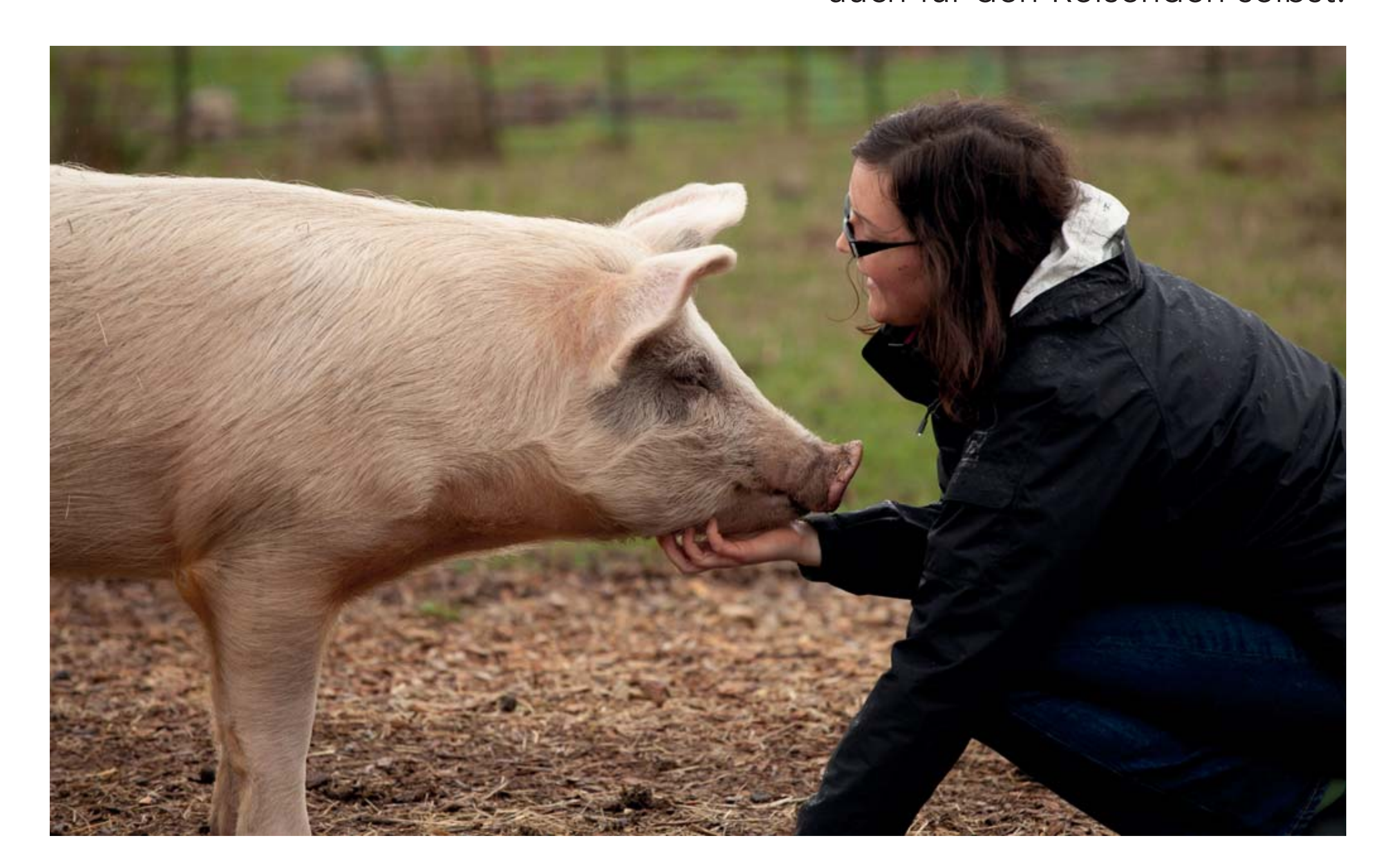
Kinder unterrichten in Afrika, kranke Elefanten pflegen in Thailand, oder den Regenwald retten in Südamerika: Reisen und dabei Gutes tun, liegt seit Jahren im Trend. In unserer oftmals durchgetakteten und schnelllebigen Alltagswelt wächst bei immer mehr Menschen das Bedürfnis nach einem tieferen Sinn, nach echter Erfüllung und einem nachhaltigen Mehrwert. Viele wollen helfen, und das auch in ihrem Urlaub oder bei einer längeren beruflichen Auszeit, einem Sabbatical. Sie wollen ihre Zeit im Ausland sinnstiftend verbringen und leisten deshalb ehrenamtliche Mitarbeit im Urlaub. Ihr Interesse gilt dabei den unterschiedlichsten Hilfsprojekten. Dazu gehören Themen wie Umwelt- und Klimaschutz genauso wie die Unterstützung von Kranken und Bedürftigen, dem Bildungswesen und dem sozialen Miteinander in kulturellen Einrichtungen.

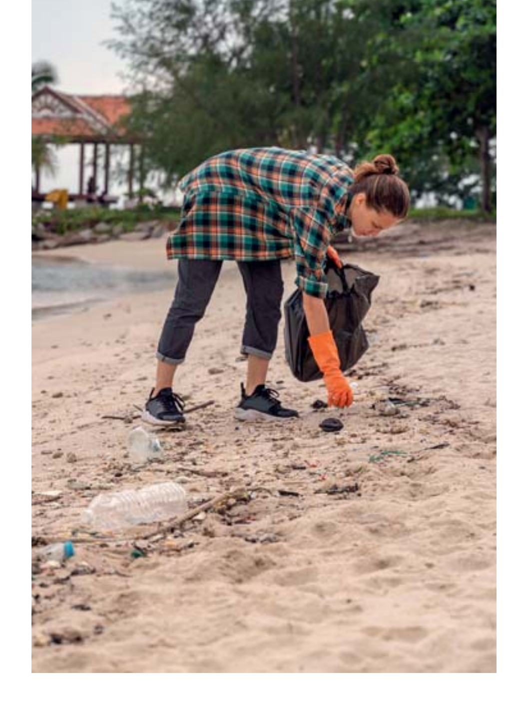
Verbundenheit und echte Nähe

Statt nur auf Sightseeing-Tour das Land aus der Touristenperspektive zu erkunden, möchten sie dadurch ihren Teil dazu beitragen, unsere Welt ein kleines bisschen besser zu machen. Zumindest für einen bestimmten Zeitraum wünschen sie sich, in die fremde Kultur einzutauchen und eine wirkliche Nähe zu den Menschen vor Ort aufzubauen. Etwas gemeinsam umzusetzen schafft Verbundenheit, die weder kulturelle noch religiöse Grenzen kennt.

Die meisten Voluntourismus-Einsätze, ganz gleich ob vor der Haustür oder in Übersee, dauern zwischen einer Woche und drei Monaten. Oftmals sind sie zu kurz, um wirklich etwas zu bewegen, doch der Gedanke zählt und viele der gelisteten Projekte sind auf ehrenamtliche Mithilfe angewiesen. Die Idee, dort zu unterstützen, wo Hilfe gebraucht wird, ist gut, doch die Realität vor Ort ist dennoch manchmal ganz schön kompliziert. Längst haben findige Reiseveranstalter erkannt, dass Karmapunkte-Sammeln und Helfen in unterschiedlichsten Hilfsprojekten eine spannende Nische für ihre Kunden sind, und lassen sich die Organisation derartiger Reisen teuer bezahlen. – In einem themenverwandten Artikel für VISIONEN im Jahr 2019 (Nr. 5/2019) bin ich ausführlich auf diese Problematik eingegangen. Es ist die Schattenseite des Reisetrends.

Bei vielen Projekten, wie zum Beispiel im Umweltschutz oder der Pflege und Aufzucht von Tieren, ist ein längerer Aufenthalt besser, auch für den Reisenden selbst.







Wer sich dazu entscheidet, sich auf eine Freiwilligenarbeit einzulassen, der wird auf jeden Fall davon profitieren.

Sabbatical mal anders

Unter „Voluntourismus“ versteht man im Allgemeinen die Kombination aus einer Urlaubsreise und einem ehrenamtlichen Einsatz vor Ort. Bekannt geworden ist diese Reiseart eher als Auszeit für junge Menschen und Studenten, die auf diese Art die Welt entdecken möchten. Es gibt diverse Programme, die sich ausschließlich an diese Zielgruppe richten und die oftmals staatlich gefördert sind. Mittlerweile sind die Auslandseinsätze auf Zeit jedoch auch sehr beliebt bei Arbeitnehmern, die sich für ein Sabbatical entscheiden. Tatsächlich realisieren heute immer mehr Angestellte, oftmals auch leistungsorientierte und hoch qualifizierte Fach- oder Führungskräfte, diesen Schritt. Sie nutzen ihn, um neue Erfahrungen weitab ihres Alltags zu sammeln und daran zu wachsen. Beliebt sind sie auch bei Selbstständigen und Freiberuflern, die neue Inspirationen für ihre kreative Arbeit brauchen, oder bei den so genannten „Working Nomads“, die von überall aus arbeiten und neben ihrem Remote-Job noch etwas Gutes tun möchten. Eine wachsende Zielgruppe sind zudem auch die Rentner, die bei ihrem Eintritt in den Ruhestand neue Betätigungsfelder suchen. Die Hilfsbereitschaft kennt eben kein Alter. Jetzt, wo sich unser Leben nach der langen Zeit der Pandemie wieder etwas normalisiert hat und viele Landesgrenzen wieder offen sind, ist die Sehnsucht nach neuen Reise-Abenteuern in der Ferne groß.

Die Pandemie und der Ukraine-Krieg mitten in Europa haben uns, unseren Fokus und auch unser Reiseverhalten verändert. In Zeiten der Isolation, der Einsamkeit und der Unsicherheit wird klarer, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind. Wir haben, wenn auch manchmal zwangsläufig, gelernt, uns auf neue Situationen einzustellen, flexibler zu sein, uns aus der Komfortzone heraus zu begeben. Und viele von uns haben in der letzten Zeit tatkräftig angepackt, wenn es darum ging, Flüchtlinge zu unterstützen, uns für den Klimaschutz einzusetzen oder Nachbarschaftshilfe zu leisten. Wir haben uns mehr denn je daran gewöhnt, füreinander da zu sein. Die Krise hat uns zusammenrücken lassen. Auch in vielen Ländern der Welt ist Bedarf an ehrenamtlichen Mitarbeitern, warum also nicht auch dort vor Ort unterstützen?

Sonne, Strand und Entspannung stehen zugegeben bei vielen immer noch an erster Stelle, wenn es um unbeschwerte Urlaubstage geht, doch viele hinterfragen diese Art von Tourismus, der den Menschen vor Ort oftmals mehr schadet als nutzt. Voluntouristen geht es nicht um Komfort, sondern um das jeweilige Projekt. Dafür tauschen sie schicke Hotels gegen einfache Schlafsofas und

Fünf Goldene Regeln für Voluntourismus-Einsätze

1

(Mehr) Zeit investieren: Um vor Ort etwas zu bewegen, sollte man ruhig mehr Zeit veranschlagen. Je nach Projekt sind Einsatzzeiten von 3–6 Monaten am besten für alle Beteiligten.

2

Kritische Fragen stellen: Da es so viele Anbieter gibt, macht es Sinn, sich genauer über die Bedingungen und Gegebenheiten vor Ort zu informieren, ehe man sich entscheidet. Kritische Fragen helfen: Gibt es eine Vorbereitung? Wie viel vom Reiseplatz landet beim Projekt? Wie lange arbeitet der Veranstalter mit dem lokalen Projekt zusammen?

3

Auswahlkriterien erfragen: Seriöse Veranstalter fordern vorab ein Motivationsschreiben des Anwärters und prüfen, ob die Voraussetzungen für einen Voluntourismus-Einsatz im gewünschten Projekt gegeben sind, ehe die Zusage kommt.

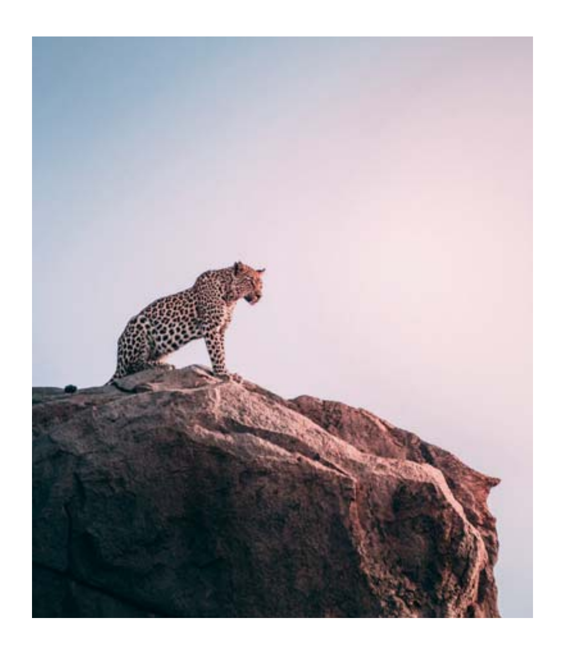
4

Vorbereitungskurse besuchen: Veranstalter, die ein echtes Interesse daran haben, Hilfe vor Ort zu leisten, bieten zumeist kostenlose Vorbereitungskurse an. Zudem hilft es, sich selbst mit dem Land zu beschäftigen, in das man reist und vielleicht einen kleinen Sprachkurs zu absolvieren.

5

Finger weg bei kurzfristigen Einsätzen mit Kindern: Wie erwähnt, schadet es den Kindern mehr, als es nützt. Gerade in Asien gibt es viele Fake-Waisenhäuser, die nur auf Profit aus sind.







Es geht nicht nur darum, die Schönheit der besuchten Destination zu genießen, sondern einen Mehrwert zu schaffen.



Holzbungalows, private Transfers gegen klapprige Linienbusse und die Vollpension gegen lokales Streetfood in duftenden Garküchen.

Sie alle sind auf der Suche nach dem echten Leben, fernab der Hochglanzbroschüren. Sie sehnen sich nach authentischen Begegnungen, möchten über den Tellerrand hinausschauen und fern von den herkömmlichen Trampelpfaden der Pauschaltouristen Neues entdecken und dabei vieles über das Land, aber so ganz nebenbei auch eine Menge über sich selbst erfahren. Hinzu kommt das tiefe Bedürfnis, sich zu engagieren und eigene Spuren zu hinterlassen. Es geht nicht nur darum, die Schönheit der besuchten Destinationen zu genießen, sondern einen Mehrwert zu schaffen. Gewohnt wird vor Ort, je nach Größe der Projekte, in Volunteer-Camps, in der Einrichtung selbst oder auch in Gastfamilien. Pro Tag wird in der Regel 4–6 Stunden im Projekt mitgearbeitet.

Je länger, desto besser

Die Nachfrage nach solchen besonderen Erfahrungen steigt. Der *Arbeitskreis Tourismus und Entwicklung* gibt an, dass der Voluntourismus seit Jahren der am stärksten wachsende Umsatzsektor in der Tourismusbranche ist – und zudem ein Milliardengeschäft generiert. Je kürzer der Einsatz ist, desto mehr steht dabei der Tourismus im Vordergrund.

Ganz vorne auf der Beliebtheitsskala beim Voluntourismus steht die Arbeit mit Kindern, etwa in Schulen und Waisenhäusern, die jedoch ein heikles Thema ist. Für die Entwicklung der Kinder ist es nicht förderlich, einen stetigen Wechsel ihrer Bezugspersonen zu haben. Sie schaffen oftmals schnell Nähe und Vertrauen zu den nur zeitweise eingesetzten ehrenamtlichen Helfern. Beenden diese dann ihren Einsatz, sind die Traurigkeit und das Verlustempfinden seitens der Kinder groß. Der Wunsch des *Arbeitskreises* ist es von daher, dass selbst qualifizierte Freiwillige mindestens drei, besser mehr als sechs Monate vor Ort bleiben.

Auch bei vielen anderen Projekten, wie zum Beispiel im Umweltschutz oder auch der Pflege und Aufzucht von Tieren, ist ein längerer Aufenthalt besser – und das auch für den Reisenden selbst. So bekommt man die Möglichkeit, die Sprache zu lernen, tiefer in die Kultur und den Alltag einzutauchen, Land und Leute ausreichend kennenzulernen und dadurch viel mehr mitzunehmen. Man darf die Exotik vieler Länder dabei nicht unterschätzen. Gerade wenn man die Gepflogenheiten vor Ort noch nicht kennt, braucht es für den Voluntouristen erstmal Zeit, um anzukommen.

Information & Inspiration

„Wegweiser Freiwilligenarbeit“, Hilfsprojekte auf allen Kontinenten: *wegweiser-freiwilligenarbeit.com*

„Volunteerworld“, Einsatzmöglichkeiten auch in Europa, von Tierschutz, über Umwelt bis hin zu psychologischer Betreuung: *volunteerworld.com*

Auslandsfreiwilligendienst, Infos für Social Sabbaticals: *auslandsfreiwilligendienst.de*

„Rainbow Garden Village“, über 10 europäische Länder im Programm: *rainbowgardenvillage.com*

„Mana Tapu“, Spezialist für Freiwilligenarbeit in Lateinamerika: *manatapu.de*

Fotos auf Unsplash: S. 56 Ben Mater, S. 58 Bin Ti, S. 59 li Geran de Klerk, S. 59 re Megan Kotlus, S. 59 klein Bill Wegener

Das kann länger dauern, da die Umgebung und die Kultur nicht vertraut sind und man sich erstmal einfinden muss. In diesen ersten Tagen auf Tuchfühlung mit dem fremden Land und seinen Menschen ist man sehr mit sich selbst beschäftigt. Man hat dadurch zumeist nur recht wenig zu geben, und es ist wichtig, das anzunehmen und liebevolle Geduld mit sich zu haben.

Wer sich nur zwei Wochen Zeit nehmen kann, für den sind insbesondere Projekte geeignet, bei denen man als Freiwillige*r direkt mitarbeiten kann, ohne spezielle Vorerfahrungen mitbringen zu müssen. Nur in den seltensten Fällen wird man nämlich auf seinen Freiwilligeneinsatz vorbereitet. Wer sich davon dennoch nicht abschrecken lässt, kann zum Beispiel Wale beobachten, Strände vom Plastikmüll befreien, Vogelpopulationen oder Schildkröten zählen, Wälder aufforsten, an Workcamps teilnehmen oder auch bei der Ernte mithelfen.

Solche Kurzeinsätze machen unter dem Nachhaltigkeitsaspekt jedoch nur dann Sinn, wenn man ohnehin einen längeren Aufenthalt vor Ort plant. Gerade wer sich als Volunteer im Umweltschutz engagieren möchte, für den ist es sicher keine Option, in ein Flugzeug zu steigen und einen Langstreckenflug zu unternehmen, um z. B. bei einem 2-wöchigen Regenwald-Projekt mitzuwirken. Das würde den Nachhaltigkeitsgedanken ins Absurde treiben und wäre eher kontraproduktiv.

Man sollte sich Zeit lassen, um ein passendes Projekt sorgfältig auszuwählen.



Weltweit und vor der Haustür

Gerade diejenigen, die sich um Klima- und Umweltschutz kümmern möchten, müssen dafür keine lange Flugreise in Kauf nehmen. Auch in Europa wird allerorts Unterstützung benötigt, sei es, um auf dem Bauernhof auszuhelfen, ausgeschriebene Wald- und Naturschutzgebiete zu erhalten oder auch die Berghilfe zu unterstützen. Wichtig ist, sich vor jedem Einsatz zu fragen, wie sinnvoll die Mitarbeit ist, für sich selbst und auch für die anderen. Wer sich dazu entscheidet, sich auf eine Freiwilligenarbeit einzulassen, der wird auf jeden Fall davon profitieren. Deshalb sollte man sich Zeit lassen, um ein passendes Projekt sorgfältig auszuwählen.

Je nach gewünschtem Reiseziel, Ausrichtung und persönlichen Interessen gibt es eine Fülle unterschiedlichster Angebote. Die deutschen Veranstalter arbeiten dabei meist mit lokalen Partnern in den jeweiligen Ländern zusammen. Im Internet tummeln sich die verschiedensten Organisationen und Reiseveranstalter. Es fällt schwer, seriöse Anbieter von dubiosen Unternehmen zu unterscheiden. Um einen Einblick in die unterschiedlichsten Möglichkeiten der freiwilligen ehrenamtlichen Mitarbeit zu bekommen, eignet sich die unabhängige Plattform *Wegweiser Freiwilligenarbeit,* die mit 25 unterschiedlichen Anbietern von Voluntourismus bzw. Auslands-Freiwilligeneinsätzen zusammenarbeitet. Hier bekommt man auch Tipps zur Vorbereitung auf seinen Auslandseinsatz. Zudem sind die dort gelisteten Projekte größtenteils auf alle Altersklassen zugeschnitten und sprechen somit auch Menschen an, die mitten im Leben stehen. Hier darf jeder mitarbeiten, der es sich zutraut und die nötigen Voraussetzungen dafür mitbringt.

Insbesondere bei den erwachsenen Interessenten an Voluntourismus-Einsätzen ist die Nachfrage stark gestiegen. Im Portfolio vom *Wegweiser Freiwilligenarbeit* finden sich, im Gegensatz zu anderen Anbietern, die in erster Linie 18- bis 30-Jährige ansprechen, vielfältige Projekte aus aller Welt zumeist ohne Altersbeschränkung. Nach wie vor engagieren sich oftmals Studenten in den Einrichtungen, doch gerade die generationsübergreifende Zusammenarbeit kann besonders erfüllend sein. Es gibt jedoch auch spannende Einsatzmöglichkeiten, bei denen sich die Initiatoren explizit an Volunteers mit großen Lebens- und Berufserfahrungen richten. Wofür man sich auch immer entscheidet, anderen Menschen zu helfen ist eine bereichernde Erfahrung, die auch nach Rückkehr für immer im Herzen bleibt.

visionen.com

SONDERHEFT 1/22

ISSN 1434-1921 | E08273 | € 9,00 (D), € 9,90 (A), CHF 12,00 (CH), € 10,50 (LUX)

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

? Gott

PATER MERTES
VATER UNSER

MILAD KARIMI
SEHNEN NACH GOTT

Bede Griffiths
DAS GROSSE MYSTERIUM

SRI CHINMOY
Gott in echt



GUTSCHEIN
€ 10.- auf Jahresabo € 49.-
visionen-shop.com
Code:
visionen

VISIONEN
Sandila Verlag
Sägestr. 37 - 79737 Herrischried
Jahresabo inkl. Special-Ausgaben
www.visionen-shop.com
www.visionen.com





Guter Rat

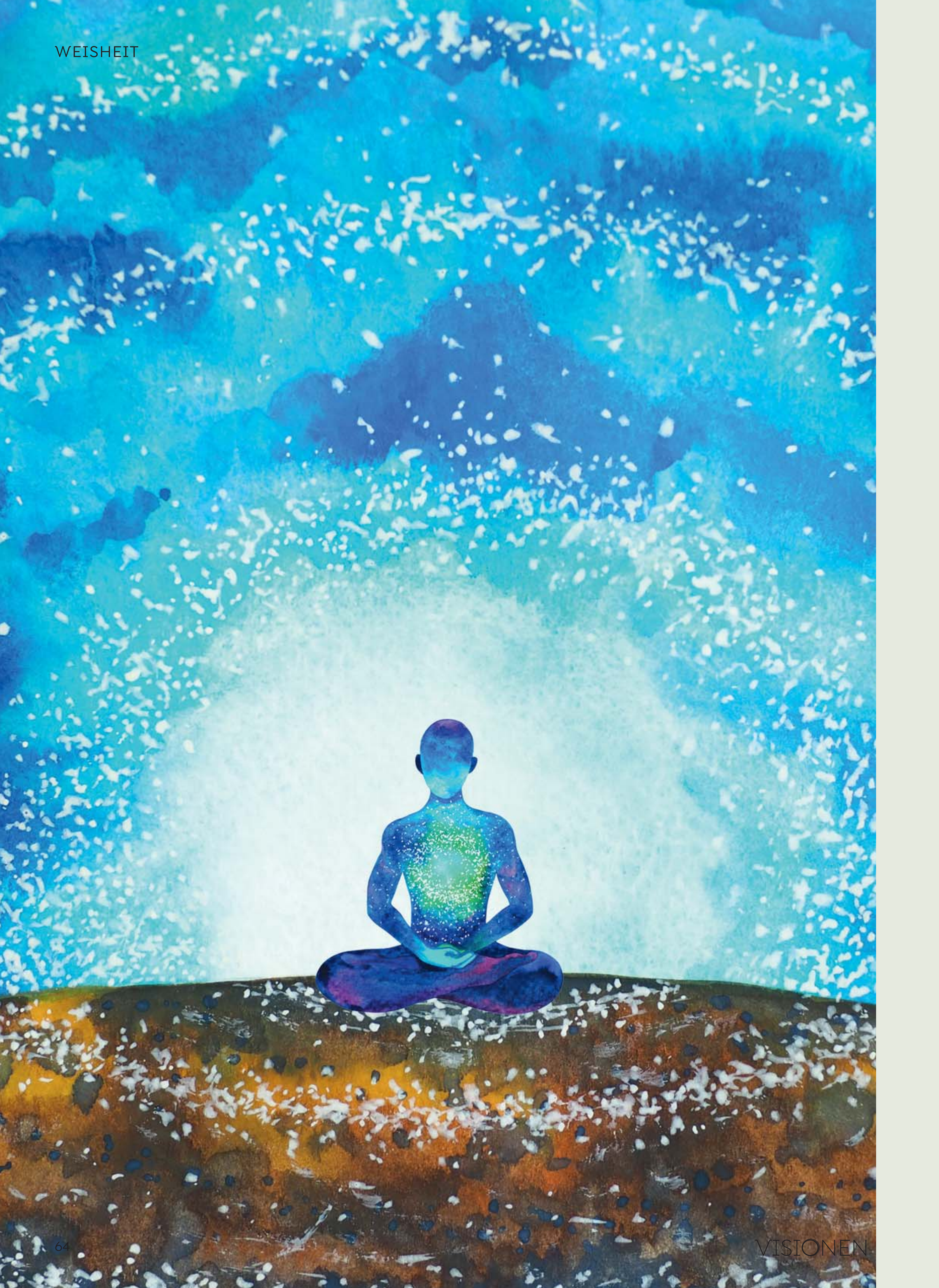
An einem Sommermorgen
Da nimm den Wanderstab,
Es fallen deine Sorgen
Wie Nebel von dir ab.

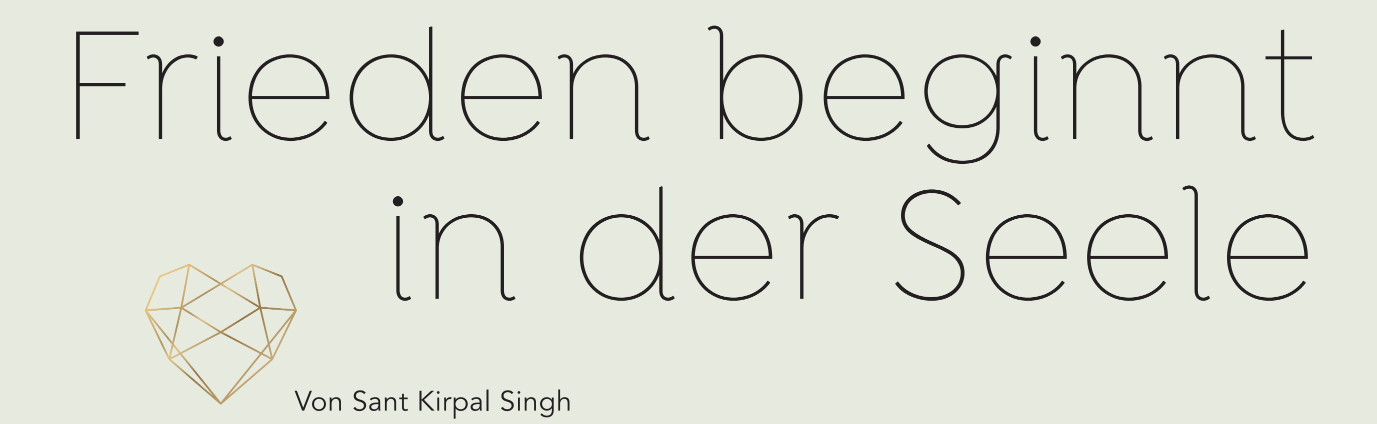
Des Himmels heitere Bläue
Lacht dir ins Herz hinein
Und schließt, wie Gottes Treue,
Mit seinem Dach dich ein.

Rings Blüten nur und Triebe
Und Halme von Segen schwer,
Dir ist, als zöge die Liebe
Des Weges nebenher.

So heimisch alles klinget
Als wie im Vaterhaus,
Und über die Lerchen schwinget
Die Seele sich hinaus.

Theodor Fontane





Frieden beginnt in der Seele

Von Sant Kirpal Singh

Sich selbst als ein allbewusstes Wesen zu erkennen, das legen uns die spirituellen Meister aller Zeiten und Kulturen ans Herz. Denn damit beginnt der Pfad der Liebe und des Friedens.

Der Mensch ist eine bewusste Wesenheit, die sich durch den Geist und den physischen Körper zum Ausdruck bringt. Als ein bewusstes Wesen muss der Mensch zuerst das Selbst erkennen, um dann im Gottesbewusstsein zu leben. Solange er jedoch von seinem Gemüt mit seinen materialistischen Bestrebungen dominiert wird, kann er das Selbst und Gott nicht erkennen. Wenn das Gemüt – das Denken und Fühlen – vor allem dem physischen Körper und seinen Bedürfnissen zugewandt ist, wird der Mensch materialistisch gesinnt; die Folgen sind Habgier, Missgunst und Streit. Wenn es jedoch auf die Seele ausgerichtet ist, wird der Mensch vergeistigt, und das Ergebnis ist Liebe und Frieden.

Konflikte beginnen im Denken

In der Präambel der UNESCO-Verfassung heißt es, dass der Krieg im Denken der Menschen begann und sie seitdem auch glauben, Verteidigungsmaßnahmen zur Erhaltung des Friedens treffen zu müssen. Alle spirituellen Meister früherer Zeiten lenkten jedoch die Aufmerksamkeit der Menschen auf die Reinigung ihres Herzens. Wenn wir das Äußere ändern wollen, sollten wir zuerst unsere Herzen ändern, denn, wie Jesus sagte: „Wes das Herz voll ist, des fließt der Mund über.“ Was hilft es einem, wenn er sich äußerlich wäscht, aber in seinem Herzen die Falschheit sitzt? Reinheit in Gedanken, Worten und Taten ist erforderlich. Die Welt beginnt zu dieser Wahrheit zu erwachen.

Dennoch herrschen in der Welt nach wie vor Gewalttätigkeit und Hass; die Idee der Ungleichheit von Menschen und Rassen wird nach wie vor vermittelt und gelebt. Manche lieben es, über andere zu herrschen, überfordern sie und pressen sie aus, so viel sie können, und wollen wenig oder gar nichts dafür geben. All dies ist uns zur Gewohnheit und zur zweiten Natur geworden. Wie können wir unseren Sinn ändern und ihn einem höheren Ziel zuwenden?

Der Mensch ist so viel mehr als sein Denken. Der Mensch ist aus Körper, Gemüt (Intellekt) und Seele zusammengesetzt. Wir haben rundum *alle* zu entwickeln. Wir haben uns physisch, sozial und politisch entfaltet. Wir sind intellektuelle Riesen geworden und haben wundervolle Erfindungen gemacht. Dabei sind sowohl der physische Körper wie auch der Intellekt für ihr Fortbestehen auf die lebendige Seele innen angewiesen, über welche wir wenig oder gar nichts wissen.

Da wir uns nicht selbst als wahrhaft spirituelle Wesen erkannt haben, richten sich alle Fortschritte, die wir auf der physischen und intellektuellen Ebene gemacht haben, gegen uns. Wir haben die Kräfte der Natur unter unsere Kontrolle gebracht, ohne Erkenntnis unseres eigenen Selbst zu erlangen. Das ist der Grund, warum die verschiedenen Erfindungen bei der Vernichtung der Menschheit mithelfen. Wenn wir uns selbst erkannt hätten, bevor wir die Kontrolle über die

Naturkräfte erwarben, würden wir all diese wundervollen Erfindungen zu unserem Wohl einsetzen.

Alle Meister der alten Zeit – Buddha, Nanak, Christus und der Prophet Mohammed – mahnten deshalb: „Erkenne dich selbst!“ Und um uns selbst zu erkennen, müssen wir uns durch praktische Selbstanalyse über das Körperbewusstsein erheben.

Selbsterkenntnis in der Praxis

Es ist eine praktische Erfahrung, nicht bloß eine Frage von theoretischem Wissen. Du musst wissen, *wie* man sich über das Körperbewusstsein erhebt, um zu erkennen, wer und was du bist. Rein verstandesmäßig wissen wir so viel darüber, aber praktisch wissen wir wenig oder gar nichts. Gott kann nicht durch den Intellekt, durch die nach außen strebenden Kräfte oder durch Prana erkannt werden. Es ist einzig die Seele, die Gott erkennen kann. Wenn wir nicht erkennen, wer wir sind und was wir sind und welches unsere Beziehung zu Gott und zur ganzen Schöpfung ist, können wir nicht völlig in Frieden sein.

Es geht um das Aufsteigen der Seele über das Körperbewusstsein und das Öffnen des inneren Auges oder des Einzelauges, um durch praktische Selbstanalyse das Licht Gottes zu sehen, das wir vergessen haben. Dies ist eine alte, alte Wissenschaft. Alle spirituellen Meister, die in der Vergangenheit kamen, die in dem einen oder anderen Land auftraten, waren mit diesen Tatsachen völlig vertraut, aber leider sind sie in Vergessenheit geraten.

Können wir über das Körperbewusstsein aufsteigen, das ist die Frage. Können wir den Körper verlassen und dann wieder zurückkommen? Maulana Rumi sagte: „Freunde, lernt zu sterben, sodass ihr das ewige Leben haben könnt.“

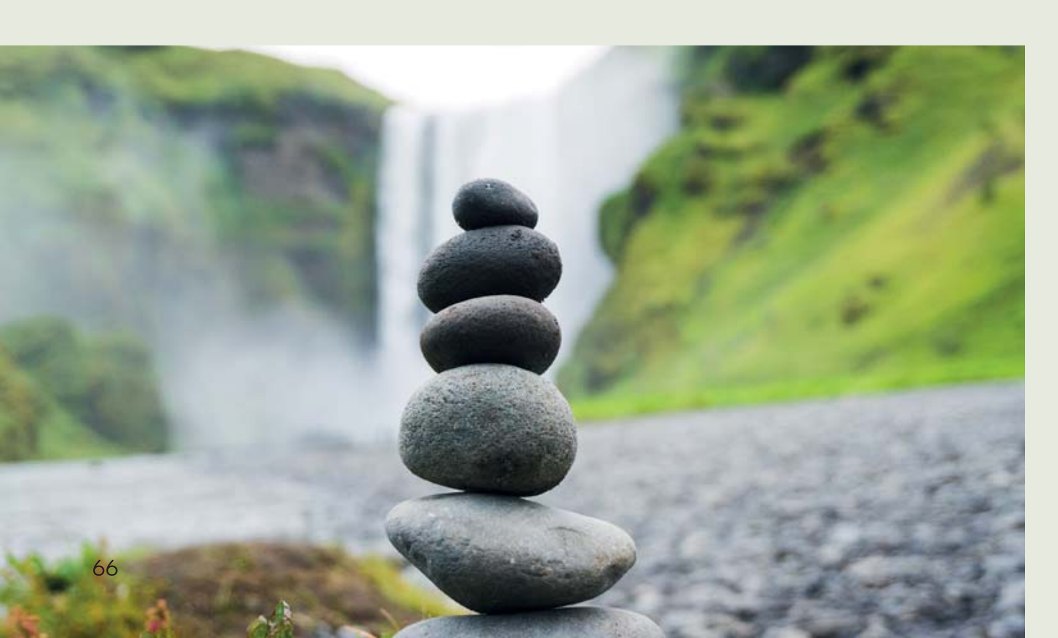
Ethisch leben

Um dieses Ziel zu erreichen, muss der Mensch ein ethisches Leben führen, welches das Sprungbrett zur Spiritualität ist. Christus sagte: „Selig sind die, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.“ Und von Guru Nanak wissen wir: „Seid rein, damit die Wahrheit verwirklicht werden kann.“ Aber während wir uns eifrig um ein moralisches Leben und uns zumindest verstandesmäßig um Solidarität mit den Mitmenschen bemühen, haben wir vergessen, den spirituellen Aspekt unseres Daseins zu entwickeln, welcher der wichtigste von allen ist. Er ist ein verbindender Faktor, der die ganze Menschheit durchdringt.

Wir alle verehren dieselbe Gotteskraft, welche mit so vielen verschiedenen Namen benannt wird. Sie ist die eine Realität, die in allem wirkt. Deshalb ist die ganze Menschheit eines.

Gott ist alles Bewusstsein. Gott schuf den Menschen, beseelte Körper. Wir alle sind bewusste Wesen, vom selben Geist wie Gott. Es gibt eine allem zugrunde liegende Einheit, und deshalb sind wir Brüder und Schwestern im wahren Sinne des Wortes und bilden die universale Bruderschaft, die verwirklicht werden kann, wenn die sehr nötige *innere* Einheit verwirklicht wird.

Diese spirituelle Einheit ist uns so lange nicht bewusst, wie unsere Seele von Gemüt und Materie umhüllt und verdunkelt ist. Wenn wir uns aus der Gebundenheit an Gemüt und Materie befreien, finden wir, dass wir bewusste Wesen – Seelen – sind. Wir sind sozusagen Tropfen vom Meer des Lebens. Wenn wir uns selbst erkennen, indem wir uns vom physischen Körper loslösen und uns selbst als spirituelles Wesen analysieren, werden wir die Welt von dieser Ebene aus begegnen. So haben wir ein sehr starkes Fundament, auf dem wir fest stehen können, nämlich das Gottesbewusstsein.



Sant Kirpal Singh
(1894 – 1974) wirkte seit 1948 als spiritueller Meister. Auf seinen Vortragsreisen und als langjähriger Präsident der „Weltgemeinschaft der Religionen“ erwarb er sich im Osten wie im Westen große Achtung und Sympathie. Bei der neunten Generalversammlung der UNESCO am 3.11.1956 in Neu-Delhi hielt er einen Vortrag zum Thema "Weltfrieden im Atomzeitalter", dem die obigen Auszüge entnommen sind.

Die spirituelle Einheit ist uns so lange nicht bewusst, wie unsere Seele von der Materie verdunkelt ist.

Ohne Liebe kein Frieden

Die Meister gaben zwei weitere wichtige Gebote: Erstens: Liebe Gott, deinen Herrn, von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft. Und zweitens: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst; denn Gott wohnt in allen Herzen.

Nur wenn unser inneres Auge, das Einzelauge oder das latente Auge, geöffnet ist, nur dann werden wir dasselbe Licht Gottes sehen, das durch alles hindurch wirkt. Dann werden wir wahre Liebe für alle haben und wirkliche Achtung für alle Schriften, die von den früheren Meistern hinterlassen wurden. Alle Schriften sagen, dass Gott der ganzen Schöpfung innewohnt und jeder Form zugrunde liegt. Guru Nanak sagte: „Wir sind alle Glieder derselben Familie Gottes." Alle anderen Heiligen sagten dasselbe. Darum sollten wir alle lieben – Gott zu lieben und die ganze Menschheit zu lieben sind die zwei wichtigsten Grundlagen oder Hauptgebote, an welchen das Wirken aller Meister hängt. Wenn wir ihnen in unserer Lebenspraxis folgen, wird Frieden auf Erden sein; je mehr dies beherzigen, desto mehr leben in Frieden und desto geringer wird die Gefahr für einen Atomkrieg.

Ohne die Liebe gibt es in der Welt keinen dauerhaften Frieden, und ohne dass der spirituelle Aspekt im Menschen verwirklicht ist, kann man keine Liebe haben. Gott ist Liebe, und unsere Seelen sind vom selben Geist wie Gott; so ist die Liebe von Geburt an in uns. Der Sufi Shams-i Tabrisi sagte: „Auch wenn ihr die Rituale verrichtet oder 100 Jahre lang betet, solange ihr durch dieses Tun nicht die Liebe zu Ihm entwickelt, könnt ihr nichts vom Mysterium Gottes wissen." Die Bibel sagt das Gleiche: „Jene, die nicht lieben, können Gott nicht erkennen."

Fünf Pfeiler des Friedens

Wer Gott liebt, der liebt alle Meister und Propheten. Mit der Liebe zur ganzen Menschheit und der übrigen Schöpfung wird er alle heiligen Schriften und alle heiligen Orte lieben und die Pilgerstätten respektieren. Einer, der Gott liebt, wird nie daran denken, einen anderen in Gedanken, Worten und Taten zu behelligen. Er wird:

- das Prinzip der Gewaltlosigkeit *(ahimsa,* Harmlosigkeit), welches das höchste aller Gesetze ist, in all seinem Handeln beachten;
- ein Leben der Wahrhaftigkeit führen;
- einen edlen Charakter haben;
- Liebe für alle haben, für niemanden Hass;
- seinen Mitmenschen selbstlos helfen und dienen, zum Wohl der ganzen Menschheit.

Dies sind die fünf Pfeiler, auf welchen die Stätte des Friedens errichtet werden kann. Und diese fünf Pfeiler werden gefestigt durch die Entwicklung des inneren spirituellen Kontaktes. Solch ein Gottliebender sieht die ganze Welt als Haus Gottes und die verschiedenen Länder als so viele Räume darin.







WENN FRAUEN ERWACHEN – SPIRITUELLE LAIEN-PRAXIS

Von Christine Grießler



Pamela Weiss, US-amerikanische Zen-Lehrerin, erhielt als bisher einzige Person in der Soto-Zen-Tradition Shunryu Suzukis die ‚Lehr-Übertragung', ohne voll ordiniert zu sein – als sogenannte ‚Laiin'. In ihrem Buch *Ein größerer Himmel. Wie wir das Weibliche im Buddhismus stärken* ermutigt sie zum „unheroischen Weg" mitten im Leben, denn: einander zuhören und die eigene Wahrheit ausdrücken, können Ressourcen für unsere ratlose Kultur sein.



Foto: © John L. Hall







Fotos: © privat

Für Pamela beginnt dieser Weg in die Laien-Praxis ohne die Unterstützung ihres Lehrers:

*Du kannst nicht gleichzeitig die Priester*innenausbildung weiterführen und eine Beziehung führen,* sagt ihr Lehrer, als sie ihm erzählt, dass sie sich während des intensiven Zen-Trainings im Zen-Kloster des *San Francisco Zen Center* in einen Besucher verliebt hat.

*Sowohl Liebesbeziehungen als auch die Priester*innenschaft erfordern, dass man sich voll und ganz auf sie einlässt.*

Aber, erwiderte ich. Er hob die Hand, um mir Einhalt zu gebieten…

Ich habe noch nie jemanden getroffen, der beides zugleich gut hinbekommen hat, erklärte er. Das eine oder andere leidet immer. Er hielt inne, und ein Anflug der Trauer huschte über sein Gesicht.

Und ich möchte nicht, dass es dir ebenso ergeht, sagte er sanft.

Es war klar, dass ihn nichts umstimmen würde. Das Gespräch war beendet.

ZEN-COACHIN

Zweifellos sind die buddhistischen Traditionen, die im Westen angekommen sind, gegenüber ihrem asiatischen Ursprung bereits stark verändert. IM *SAN FRANCISCO ZEN CENTER*, IN DEM PAMELA WEISS DER ZEN-PRAXIS BEGEGNET IST, HABEN FRAUEN UND MÄNNER VON ANFANG AN MITEINANDER PRAKTIZIERT. ES GIBT VIELE AUTORISIERTE LEHRERINNEN. DIE TRADITIONELLE REZITATION DER MÄNNLICHEN LEHRLINIE WURDE DURCH EINE REIHE WEIBLICHER VORFAHREN ERGÄNZT, DEREN NAMEN NUN EBENFALLS REZITIERT WERDEN. FRAU-SEIN IST KEIN PROBLEM MEHR. Jedoch ist die Lehr-Übertragung ordinierten Priester*innen vorbehalten, die den üblichen Weg einer Kloster-Karriere verfolgt haben.

Das tut Pamela Weiss nicht. Sie entscheidet sich zu heiraten und verlässt voll Trauer und Entzugsschmerzen das Kloster, um *als hingebungsvoll Praktizierende in der Welt zu leben.* Sie macht sich als Coachin selbstständig und entwickelt mit anderen zusammen ein Zen-inspiriertes Gruppen-Coaching-Programm.

Ihr beruflicher Erfolg kommt durch einen schweren Fahrradunfall ihres Mannes zu einem jähen Ende. Pamela gibt ihre Arbeit auf und widmet sich der Pflege ihres Mannes, dessen Schädel-Hirn-Trauma zu einem zunächst fast völligen Gedächtnisverlust führt, und betreut ihn in allen Phasen der Rehabilitation.

ÜBERFORDERT

In ihrem Buch lässt sie uns an ihrer *anti-heroischen Verwandlung* mitten durch Wut, Verzweiflung, Freude und Erschöpfung teilhaben. Wie wir alle, die die Märchen der Unabhängigkeit, des Starkseins und des ‚Bob-der-Baumeister-mäßigen' *Ich-schaffe-das* mit der Muttermilch unserer Kultur eingeträufelt bekommen haben, versucht sie, ohne andere auszukommen, *bis mein Superheldinnencape in Fetzen gerissen war.*

Erst, als es nicht mehr anders geht, nimmt sie die Fürsorge und das Mitgefühl ihrer Freund*innen und Familie an. Pamela beschreibt ihre Erfahrung nicht als spirituellen Höhenflug, sondern als Kapitulation, durch die sie für sich Qualitäten entdeckt, die auf den buddhistischen Praxis-Landkarten nicht zu finden sind: die Liebe als eine Art Anziehungskraft, *die wir Menschen und Dingen gegenüber empfinden, die uns wirklich wichtig sind* und den Mut, *die üblichen Wege und Muster zu verlassen, die nicht mehr passen.*

Mit diesem Mut hinterfragt sie auch, warum *die Praxis im gewöhnlichen Leben* in ihrer Zen-Tradition nicht als vollwertiger Weg gesehen wird. Ihre Botschaft lautet: DIE BUDDHISTISCHEN LEHREN, DIE ICH KENNENGELERNT HABE, SIND GUT UND WICHTIG. ABER DAS LEBEN HAT MIR EINEN ANDEREN WEG GEZEIGT. DURCH HOCH UND TIEF ZU GEHEN, ZU LIEBEN, VERZWEIFELT ZU SEIN, NICHT MEHR WEITER ZU WISSEN, SICH HELFEN ZU LASSEN – DAS HAT MICH BELEHRT UND MICH FÜR DAS LEBEN GEÖFFNET.



BEIM ZEN-ABT

Pamela Weiss begibt sich mit ihrer Freundin und Zen-Lehrerin Teah erneut zum Abt des *Zen Center.* Teah stellt dort klar:

Ich werde Pam die Übertragung geben… Ich bin überzeugt, dass wir einen vollständigen Weg für Laienpraktizierende brauchen, die ein ganz normales Leben draußen in der Welt führen.

In der spannungsgeladenen Situation des Gesprächs spürt Pamela, *wie das Lächeln des Abtes gefriert.*

Ähm, kann ich etwas *sagen?,* fragt sie. Keine Chance. Der Abt räuspert sich und erklärt:

Wenn du die Übertragung erhältst, verschwimmt die Trennung zwischen Ordinierten und Laienpraktizierenden. Es folgt eine lange, peinliche Stille…

ANFÄNGER-GEIST UND PROFI-PRAXIS

Der Abt steht für das uralte Modell monastischer Praxis, das Religion gegenüber dem Leben ‚privilegiert'. Darin geht es nicht um praktische Hilfen für die Herausforderungen des gewöhnlichen Lebens. Es geht um einen meditativen Weg *außerhalb der Welt.*

FÜR PAMELA WEISS HABEN DIE HIERARCHISCHEN STRUKTUREN DER ZEN INSTITUTION UND DIE FORMEN DER PRAXIS IHRE MÄNNLICHE AUSPRÄGUNG BEIBEHALTEN. SIE BETONEN NACH WIE VOR: DAS LEBEN IM KLOSTER UND DIE PRAXIS IM RETREAT SIND WERTVOLLER ALS EIN ENGAGEMENT IN DER WELT. AUCH WENN SHUNRYU SUZUKI DIE BERÜHMTE FORMEL VOM ZEN-GEIST ALS ANFÄNGER-GEIST LEHRTE, HÄLT ZEN-PRAXIS BIS HEUTE GERNE AN EINER PROFI-PERSPEKTIVE FEST.

Die großen Weltreligionen sind in feudalen Strukturen entstanden. Über- und Unterordnung sind in sie eingeschrieben – das betrifft die Hierarchie zwischen dem ordinierten Klerus und den sogenannten *Laien*innen* genauso wie die Unterordnung des Weiblichen.

Die großen Weltreligionen hüten die Wahrheit oder zumindest die Lehre. Der Buddhismus ist da keine Ausnahme, auch wenn buddhistische Praxis im Westen mit Fokus auf Achtsamkeit neutraler und für alle zugänglich erscheint. Dass es sich um eine patriarchal geprägte Spiritualität handelt, die von einer negativen Einstellung zu Körper und Erde geprägt ist und sich auf Transzendenz konzentriert, ist – weil wir es nicht anders kennen – fast unsichtbar.



Foto: © John L. Hall

FRAUEN MÄNNER LAIEN PRAXIS

DIESEM KULTURELLEN ERBE ENTSPRECHEND, IST – IN GEWISSEM AUSMASS NOCH IMMER – AN FRAUEN ALLES EIN PROBLEM: UNSERE ATTRAKTION, UNSERE FRUCHTBARKEIT UND GEBÄRFÄHIGKEIT, DIE EWIGE BLUTEREI – UND WENN SIE ENDLICH VORBEI IST, SIND WIR ‚UNBRAUCHBARE HEXEN'. WIR SIND ‚EMOTIONALE TANTEN'. WIR SPÜREN ZU VIEL.

Dass Frauen nicht inkludiert waren, dass das Weibliche in den Weltreligionen abgewertet wurde und dadurch etwas fehlt, ist nichts Neues. Was sich geändert hat: vielleicht durch „Me Too", bestimmt durch Menschen im Westen, die bei dem Männlich-Weiblich-Spiel nicht mehr mitmachen – die beides sein wollen, oder etwas völlig anderes. Nicht zuletzt sind die Erstarrung und Unfähigkeit der wirtschaftlichen und politischen Eliten, egal, ob weiblich oder männlich, in Pandemie und Klimawandel nur allzu sichtbar geworden.

Wie gehen wir mit den Definitionen des Weiblichen und des Männlichen um? Manchmal setzen wir uns mit ihnen auseinander, manchmal lachen wir einfach darüber – je nachdem. Wir können uns nicht nur von den alten Be- und Entwertungen lösen, sondern sogar vom Kampf dagegen. Wir müssen uns nicht festlegen oder festlegen lassen!

Ein am biologischen Besonders-Sein ansetzendes Erkunden, wie in Clarissa Pinkola Estés Buch *Die Wolfsfrau,* faltet die Komplexität so vielgestaltig aus, dass Definitionsversuche keinen Sinn machen. Es ändert sich dann etwas, wenn wir unsere Erfahrungen wertschätzen und ernst nehmen.

Und: Andere Personen, auch Männer, fühlen sich in Strukturen, die verengt sind und nur hierarchisches Denken erlauben, genauso unwohl und unwillkommen. Ein offener, lebendiger Austausch auf Augenhöhe braucht Räume, die frei von impliziter Abwertung sind.

NO ZEN IN THE WEST

In diesem Blog schildert Jiryu Mark Rutschman-Byler, auch Lehrer im *San Francisco Zen Center*, seine Erforschung der Geschichte des Soto-Zen. Überraschenderweise waren gerade die Laien in der Meiji-Zeit wesentlich für das Überleben und die Wiederbelebung des Zen. Damals hatten die Leute einfach die Nase voll vom Buddhismus – *especially with fat-cat Buddhist priests with their lush temples and cushy jobs.*

Die anti-buddhistische Stimmung mündete in ein nationales Projekt, in dem der Staat den Buddhismus verdrängen und durch eine angepasste Shinto-Staatsreligion ersetzen wollte. Daraufhin schlossen sich *Laien,* die Zen praktizieren wollten, zu *Lehr-Versammlungen* und *unabhängigen Laien-Vereinigungen* zusammen. In den späten 1880er Jahren gab es, berichtet Rutschman-Byler, in ganz Japan um die einhundert *Laien-Gruppen* innerhalb der offiziellen Soto-Organisation, die so versuchte, den Trend aufzugreifen. Außerhalb des Soto-Establishments waren es dagegen um die eintausendeinhundert Gruppen.

Pamela Weiss macht auf ihrem Alltagspraxisweg ähnliche Erfahrungen, als sie Teil eines Kreises von Frauen unterschiedlicher Herkunft und Hautfarbe wird – inspiriert von den *Women Circles* der Jungschen Therapeutin und Aktivistin Shinoda Bolen. Sie wird tief davon berührt, wie sich Ungerechtigkeit, Armut und Unterdrückung im Leben anderer Frauen anfühlen. SIE ERLEBT DIE NICHT-HIERARCHISCHE ART MITEINANDER ZU SPRECHEN ZUNÄCHST WIE EINE ART SCHOCK: AUF EINMAL IST *NICHTS DA* – KEINE LEHRER*IN, KEINE VORGEGEBENEN STRUKTUREN.



Foto: © privat

WIE WEITER?

Pamela erlebt, wie viel Halt wir gewohnt sind und wie selbstverständlich der Blick auf eine zentrale Figur fällt, die uns Bewertung und Gestaltung abnimmt. Im gleichberechtigten Kreis dagegen können sich alle einbringen und sind auch verantwortlich für das, was geschieht.

Ressourcen für ein nicht-hierarchisches Miteinander sind in den letzten Jahrzehnten in einem vielfältigen Experimentieren und Entdecken entstanden. Spirituelle Erfahrungen gehören dazu, aber auch Kommunikations- und Konflikttrainings, Therapien, Aufstellungsseminare, Gesprächsgruppen, Körperarbeit – während die etablierten Religionen im Westen zerbröckeln.

Als Zivilisation sind wir mit Herausforderungen konfrontiert, die wir nicht überblicken können: Klimawandel, Öko-Kollaps, Massenvernichtungswaffen, Krieg ganz nahe, Pandemie, eine Diversität, die sich auch als fehlender Zusammenhalt zeigt. WIE GEHT ES WEITER? WAS IST ÜBERHAUPT NOCH BRAUCHBAR? GIBT ES ETWAS, DAS WIR UNABHÄNGIG VON VERSCHIEDENEN SICHTWEISEN MITEINANDER TEILEN? WIE WOLLEN WIR LEBEN? KÖNNEN WIR AUFHÖREN ZU ZERSTÖREN?

MITTENDRIN GEMEINSAM AUSTEIGEN

Auch Siddhartha Gautama (‚Buddha' genannt) war ein Kind seiner Zeit. Aber er hat vieles richtig gemacht: Er ist ins Ungewisse gegangen. Er hat aufgehört, das Leiden zu vermeiden. Er hat einiges ausprobiert, ist gescheitert und hat aufgegeben. Sich im Sitzen zu versenken, ist ein Naturtalent. Kinder können das: sie fallen in ihre innere Weite, ohne sich darauf etwas einzubilden.

Siddhartha ist anscheinend, nachdem mit der Askese einiges schiefgegangen war, und nachdem er von einer jungen Frau zur Stärkung Milchreis bekommen hatte, auf das zurückgekommen, was er als Kind in einem Apfelgarten erlebt hatte – einfach sitzen, einfach sein, und das geschehen lassen, was geschieht. Natürlich unter einem Baum!

Alles zurücklassen wurde zum mönchischen Ideal. Doch eigentlich geht es nur darum, das abzustreifen, was einen festhält – und das ist immer möglich, immer notwendig, und hört nicht auf. ES IST WICHTIG, DASS ANDERE UNS DABEI HELFEN – WIR KÖNNEN DAS NICHT ALLEIN! GENAU DAS BRAUCHEN WIR GERADE JETZT IN UNSEREN RATLOSEN WESTLICHEN KULTUREN. WIR BRAUCHEN DAS *HOME-LEAVING* MITTENDRIN IN UNSERER KULTURELLEN, ENERGIESÜCHTIGEN RATLOSIGKEIT, UM AUF NEUE IDEEN ZU KOMMEN UND UM HERAUSZUFINDEN, WIE WIR UNSEREN INNEREN HUNGER STILLEN KÖNNEN.

VERBINDEN MIT JEDEM LEBENDIGEN

Clark Strand, ehemaliger Zen-Mönch und kein Lehrer, beschreibt in *waking the buddha* eine Vision von Josei Toda, Begründer der japanischen religiösen *Laienbewegung* der *Soka Gakkai:* Buddha verbindet alles Lebendige. Toda und sein Mentor, Tsunesaburo Makiguchi, wurden während des Zweiten Weltkriegs als *Gedankenkriminielle* inhaftiert, da sie sich weigerten, die Kriegsmaschinerie zu unterstützen.

Während Toda im Gefängnis das *Lotus Sutra* rezitierte, kam er zur plötzlichen Einsicht: *BUDDHA IST NICHTS ANDERES ALS DAS LEBEN SELBST.* DURCH DIE LEBENSKRAFT IN UNS, DIE SICH DURCH NICHTS VON ALLEM UNTERSCHEIDET, BELEBT ODER UNBELEBT, SIND WIR IMMER SCHON TEIL DAVON.

Können wir uns diesem Lebendigen zuwenden, das unser Fassungsvermögen überschreitet, gerade weil es so nahe ist? Wie spüren wir es? Wie kann dieses Verbundensein Teil unserer Wirklichkeit sein? Kann es die neue Nahrung für eine Zeit sein, in der nichts zum alten Normalen zurückkehrt?

Literatur

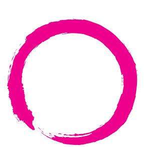
Pamela Weiss, *Ein größerer Himmel,* O.W. Barth 2022

Clark Strand, *waking the buddha,* Middleway Press 2014

Jiryu Mark Rutschman-Byler, *AHHH! The Laypeople are Taking Over Zen!, Post* vom 4.3.2015, www.nozeninthewest.wordpress.com

Clarissa Pinkola Estés, *Die Wolfsfrau,* Heyne 1992

Natalie Knapp, *Kompass neues Denken,* Rowohlt 2013



Was in Krisen wirklich hilft



224 Seiten | Gebunden
€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-451-60888-9

Gefühle wie Einsamkeit oder Traurigkeit und Schicksalsschläge wie Krankheit erfahren wir alle im Leben immer wieder. Was sind Lichtblicke, die uns stärken und aufrichten? Was gibt uns Hoffnung und neue Kraft? Diese Fragen beantworten Anselm Grün und viele Prominente wie Michaela May, Martin Rütter, Eva Imhof, Malu Dreyer u.v.m.

Leicht verständlich ergänzen impulsgebende Beiträge von PsychologInnen und TherapeutInnen diese einzigartige Sammlung authentischer und persönlicher Geschichten.

Neu in allen Buchhandlungen oder unter www.herder.de



DAS LEBEN BEWUSST VERLÄNGERN



Über die Psychologie des Jungbleibens

Warum genießen manche Menschen noch im hohen Alter die Freuden des Lebens und sind voller Vitalität, während andere schon früh körperlich abbauen und resignieren? Coach Andreas Winter nennt wichtige Faktoren für das Jungbleiben.

Von Andreas Winter



Wir wollen alt werden, aber nicht alt sein, richtig? Also helfen wir mit kleinen oder großen Tricks der verwelkten Natur etwas auf die Sprünge: Fältchencremes auftragen, die Haare nachfärben oder mit Hyaluron, Botox oder Eigenbluttherapie den Körper aussehen lassen wollen, als wäre er 20 Jahre jünger… Das Problem: Man sieht es uns an. Jeder merkt es, keiner sagt es. Man kann nicht verbergen, ob wir gegen den Alltag kämpfen und eine Zufriedenheit vortäuschen, die man uns schon als Kind genommen hat.

Machen Sie sich bewusst, was Sie stresst, verlängern Sie damit Ihr Leben.

Altern oder Reifen?

Tagein, tagaus hören wir, dass zu viel Essen, Tabak, Alkohol und zu wenig Bewegung die Gesundheitskiller schlechthin sind. Glaubt nicht jeder, dass Altwerden eigentlich nur möglich ist, wenn man lebt wie ein Mönch, versorgt ist wie ein Millionär und sich fit hält wie Turnvater Jahn persönlich? Falsch gedacht! Schauen Sie sich einmal Menschen an, die wirklich in Würde alt geworden sind und nicht etwa tatterig und dement: Sie haben alle eines gemeinsam: Einen guten Grund zu leben!

Bei der Untersuchung von wirklich betagten, aber agilen Menschen wird schnell deutlich: Es gibt einen Unterschied zwischen Altern und Reifen. Wer gegen das Alter kämpft, der kämpft gegen das Leben. Wessen Probleme ihm wie eine Last auf den Schultern liegen, für wen das Leben schwer ist, der sieht auch bald so aus, als würde er schwere Steine schleppen. Wer einfach nur altert, wirkt verbraucht – da hilft auch keine Schminke. Wer hingegen Herausforderungen mit Sportsgeist angeht, seine Probleme beizeiten löst, wer Konflikte nicht persönlich nimmt und einfach vom Leben noch etwas will, dessen positive Ausstrahlung funktioniert auch ohne Toupet und Lifting.

Es geht also letztlich darum, Stressfaktoren zu minimieren und in Zufriedenheit oder gar Begeisterung zu leben.

Stress macht alt

Stresshormone machen alt und krank, schwächen die Abwehr, beeinträchtigen die Entfaltung und verändern den Körper. Fältchenbildung, Haarausfall, Gelenkschmerzen und dicke Tränensäcke sind Folgen von lebenslangem Kummer, Groll und Wut. Endorphine hingegen helfen dem Körper, das zu sein, was er von Zeugung an zu sein versucht: gesund, abwehr- und leistungsstark. Hormone werden durch unsere Emotionen ausgeschüttet, durch das, was wir erleben und was wir dabei empfinden.

Altern oder Jungbleiben hat also nichts mit Laufbändern und Vitaminpillen zu tun, sondern mit dem, was Sie denken. Wir sind im Bereich der Psychologie!

Die Psyche ist das Steuerungsprogramm eines Menschen. Sie bewirkt die Hormonausschüttung zur Steuerung des Ver-





haltens und der körperlichen Erscheinung. Ich höre immer wieder: „Ich kann nichts gegen mein Gewicht, meine Falten, meine Schmerzen machen, mein Körper gehorcht mir nicht, er will nicht." Ich entgegne dann jedes Mal: „Ihr Körper besteht aus Calcium, Kohlenstoff, Zink und über 20 weiteren Elementen. Der macht von sich aus gar nichts. Sie organisieren den Körper und sagen ihm, er dürfe nicht abnehmen, nicht würdevoll oder sexy aussehen, nicht funktionieren. Ihr Unterbewusstsein weiß ganz genau, warum es einen gestörten Körper in Kauf nimmt oder sogar erzeugt. Machen Sie sich bewusst, was Sie stresst, verlängern Sie damit Ihr Leben."

Wenn man nun Klienten befragt, was Stress erzeugt, lauten die Antworten: Familien- und Partnerschaftsprobleme, Geldsorgen, Angst vor Krankheit und Kontroll- und Komfortverlust. Darunter fallen Themen wie Klimaveränderung, Corona, Krieg und Arbeitslosigkeit. Wie wird man diesen Stress nun wieder los?

Diskrepanz zwischen Erwartung und Erleben

Viele glauben, Stress sei so etwas wie Gereiztheit, Wut oder Ärger. Doch diese Gefühle sind bereits die Folge von Stress.



Altern oder Jungbleiben hat nichts mit Laufbändern und Vitaminpillen zu tun, sondern mit dem, was Sie denken.

Es gibt sehr viele verschiedene Stresshormone mit unterschiedlichen Funktionen. Sie werden ausgeschüttet, wenn das, was man erlebt, nicht mit dem übereinstimmt, worauf man sich eingestellt oder was man erwartet hat.

Unser Gehirn erzeugt mit seinen neuronalen Verschaltungen elektromagnetische Wellen im Millielektronenvolt-Bereich. Rein technisch gesehen sendet, empfängt und vergleicht unser Gehirn Informationen. Das Gesendete sind unsere Absichten und Erwartungen. Was zurückkommt, sind unsere Wahrnehmungen und unser Erleben. Möchten Sie einen Schluck Tee trinken, melden Ihre Augen ans Gehirn: „Es sieht aus wie Tee, es wird wohl auch so schmecken wie Tee." Ihr Gehirn scannt das alles ab und vergleicht Input mit Output. Trinken Sie nun einen Schluck und die Rezeptoren im Mund sagen: „Der ist ja kalt!", dann haben Sie eine Dissonanz zwi-



schen Gesendet und Empfangen. Das heißt, was Sie da erleben und wahrnehmen, ist nicht das, was Sie erwartet haben. Und dieser Unterschied sorgt für die Ausschüttung von Stresshormonen mit dem Befehl: „Stopp! Nicht weiter diesen Tee trinken denn das, was du da erlebst, ist nicht das, was du erleben wolltest! Vielleicht ist es gefährlich!" Und je größer der Unterschied ist, desto mehr Stresshormone werden ausgeschüttet.

Erwartungen anpassen

Zumeist lernen wir, bei Stress solle sich das unerwünschte, unerwartete Außen im Wahrnehmen und Erleben verändern. Doch die Welt verändert sich nicht so einfach. Das stresst uns dann noch mehr. Und der Wunsch, etwas zu verändern, wird größer.

Doch wir können anders mit dem Unterschied zwischen Erleben und Erwartung umgehen, indem wir uns einfach auf das einstellen, was wir erleben. Wenn Sie also von Ihren Eltern, Partnern, Chefs gar nichts anderes erwarten, als dass diese genervt, unzufrieden, verständnislos und besserwisserisch sind, dann ist der Stress weg!

Das, was Sie Ihr Leben lang gestresst hat: Ablehnung, Unsicherheit, Verlust, ungerechtfertigte Kritik, Disharmonie, Erwartungsdruck und Bevormundung hat eine Ursache in der frühesten Kindheit. Dementsprechend entwickelt man emotionale Verhaltensmuster, die bei entsprechenden Auslösern im Alltag aktiviert werden: Rückzug, Depression, Aggression, Voralterung, Zweckpessimismus, Kompensationsverhalten, wie Rauchen, Essen, Trinken, aber auch Selbsthärte-Programme, wie Leistungssport, Arbeitseifer, Perfektionismus, oder Selbstgerechtigkeit.

Neue Verhaltensmuster lernen

Man kann die Wunden der Kindheit heilen lassen und mit der Reife eines Erwachsenen neue Verhaltensmuster schaffen. Das Gehirn kann lernen: Ich bin *nicht* in akuter Gefahr. Dadurch sinkt das Stresslevel. Und ohne Stress erholt sich der Körper, spürbar und sichtbar.

Selbstverständlich kommen in unsere Praxis keine Menschen, die sagen: „Macht mal, dass ich jünger werde!" Es sind eher pragmatische Zielsetzungen wie Abnehmen, Nichtrauchen, Angstfreiheit usw., die sich unsere Klienten vornehmen. Doch unser Bestreben ist die Optimierung der gesamten Lebensqualität durch Erkenntnisse, und nicht bloß Symptomkosmetik. Wer zu uns kommt, dessen „Keller wird aufgeräumt", so lautet unser Anspruch. Wenn ich den Eindruck gewinne, dass ein Klient sein Leben lang „emotional Steine geschleppt" und hierdurch den Lebenswillen nahezu verloren hat; wenn er stets gelitten hat unter Überforderung, Unterschätzung, Misstrauen und Erwartungsdruck, dann hilft nur eines: das ganze Leben mit all seinen Traumata und Katastrophen an einem „roten Faden aufzureihen".

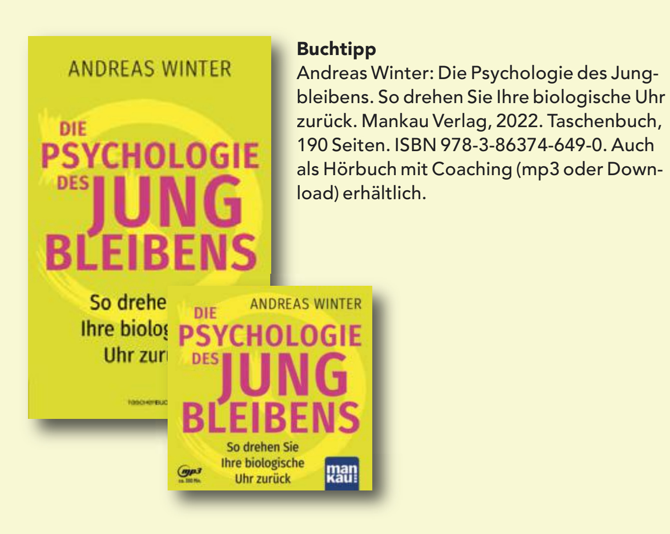
Hypnotische Traumreise

Man kann einem Menschen helfen, sich die Chronologie, den Zusammenhang und die Bedeutung bestimmter Ereignisse bewusst zu machen. Man kann bestimmte Stationen des Lebens in eine sogenannte hypnotische Traumreise fassen und dem Klienten präsentieren. Bisher schier unlösbar geglaubte Probleme erscheinen dann plötzlich überschaubarer.

Stellen Sie sich vor, in einem Zustand der leichten Entspannung hörten Sie, wie jemand Ihnen Ihr ganzes Leben in Stichpunkten aufzählt, und Sie darin entdecken, dass alles, worunter Sie wirklich gelitten haben, immer demselben Muster entspringt. Stellen Sie sich vor, welchen Effekt es auf Ihr Selbstvertrauen hat, wenn Ihnen klar wird, dass Sie Ihr Leben lang eigentlich immer nur an „einer einzigen Baustelle" gearbeitet haben und Sie alle anderen Probleme etwas leichter nahmen.

Meiner Theorie nach haben nämlich alle Symptome eines Menschen denselben traumatisierenden Ursprung. Es wären damit, bildlich gesprochen, alles „Köpfe desselben Drachens". Wenn Sie erkennen, ja förmlich spüren, dass Sie den Kampf beenden können, weil Ihnen Dinge wie ungerechtfertigte Bestrafung oder intellektuell unterschätzt zu werden, aufgrund der Macht und der Reife eines Erwachsenen nichts mehr anhaben können, da Sie nun passend darauf reagieren können, dann werden Sie ein nie gekanntes Gefühl der Entlastung verspüren. Und wie Sie ja wissen, wird sich dieses starke Erleichterungsgefühl körperlich niederschlagen. Kummerfalten, dicke Tränensäcke, ja sogar ergraute Haare verändern sich ab diesem Zeitpunkt kontinuierlich zum harmonischen Positiven.

Sie werden es merken und man wird es Ihnen ansehen. Wer authentisch glücklich ist, ist einfach anziehender – also attraktiver!



Buchtipp
Andreas Winter: Die Psychologie des Jungbleibens. So drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück. Mankau Verlag, 2022. Taschenbuch, 190 Seiten. ISBN 978-3-86374-649-0. Auch als Hörbuch mit Coaching (mp3 oder Download) erhältlich.



WIE "UNHEILBAR" HEILT

VERTRAU DIR

Wir kannten nicht sein unerhörtes Haupt,
darin die Augenäpfel reiften. Aber
sein Torso glüht noch wie ein Kandelaber,
in dem sein Schauen, nur zurückgeschraubt...

Sonst stünde dieser Stein entstellt und kurz
unter der Schultern durchsichtigem Sturz
und flimmerte nicht so wie Raubtierfelle;

und bräche nicht aus allen seinen Rändern
aus wie ein Stern: denn da ist keine Stelle,
die dich nicht sieht. Du mußt dein Leben ändern.

Rainer Maria Rilke, *Archaischer Torso Apollos*

Spontanremission – Betroffene wissen sofort, was das bedeutet: eine Umkehr der schulmedizinischen Diagnose *unheilbar.* Entgegen diesem Todesurteil bilden sich ein Krebsgeschwür oder eine andere unheilbare Krankheit unerwartet zurück. Der todkranke Mensch heilt – und das kommt häufiger vor, als man denkt. Aber es wird bislang kaum erforscht.

Die Wissenschaftlerin und Autorin Kelly A. Turner hat *Spontanremissionen* weltweit untersucht. *Hoffnung auf ein krebsfreies Leben* – in ihrem aktuellen Buch beschreibt sie *10 Schlüsselfaktoren der Heilung* des ‚Unheilbaren'. Ergänzt um aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und konkrete Ratschläge zu jedem ‚Schlüssel'. Der Hauptschlüssel findet sich in einer Fähigkeit zur Heilung, die jedem Menschen innewohnt. Ich entdecke ihn, indem ich mich mir und meinem Erleben anvertraue und mich so auf meine ganz eigene *Heilungsreise* begebe.

Sie sind unheilbar krank

Wenn mir mein Arzt diese Diagnose mitteilt, bricht meine Welt zusammen. Mein Leben zieht sich zusammen, Angst überwältigt mich. In so einer Verfassung brauche ich Hoffnung. Ich will erfahren: auch unheilbar erkrankte Menschen überleben – ich muss erfahren, *wie.*



Dr. Kelly A. Turner erforscht, lehrt und berät *Integrative Krebsforschung.* Sie hat in Harvard und Berkeley studiert und unterstützt mit ihrer Stiftung *Radical Remission Foundation* weltweit die wissenschaftliche Erforschung der Spontanheilung bei Krebs und anderen schweren Krankheiten wie Alzheimer und Multiple Sklerose.

Kelly A. Turner will diese Hoffnung geben. Sie erforscht, wie unheilbar Erkrankte heilen. Wer sind diese wundersam Überlebenden? Was heilte diese Menschen? Welche Rolle spielten dabei schulmedizinische und alternative Heilmethoden?

Kelly A. Turner untersuchte mehr als tausend verifizierte ‚Spontanheilungen', befragte Hunderte so wunderbar geheilter Menschen und resümiert: *du musst dein Leben ändern,* um eine unheilbare Krankheit zu heilen.

Körper, Geist und Seele eines schwer erkrankten Menschen brauchen einen tiefgreifenden und dauerhaften Wandel. Kelly A. Turner zählt *10 Schlüsselfaktoren* für eine solche Heilung auf – und erzählt von zehn Menschen, die sich selbst geheilt haben, indem sie ihrem Gefühl vertraut und so ihren ganz eigenen Schlüssel-Mix gefunden haben. Eine von ihnen heißt Mary.

Mary

Zwei Tage nach ihrem 36. Geburtstag erhält Mary die Diagnose Brustkrebs. Neun Jahre davor hatte sie bei der *Fitness Olympiade* den Titel *Fitteste Frau der Welt* errungen.

Wieso ich – wieso das?! Ich war einfach in Panik. Dann, ganz plötzlich, war da eine Stimme, die "Stopp" sagte. Und in dieser Stille hörte ich ganz klar die Worte: „Mary, es gibt einen Weg, um Krebs zu heilen."

Mary recherchiert: schulmedizinische Therapie, ganzheitliche Alternativen, Diäten und Nahrungsergänzung... sie findet überzeugende Argumente für konventionelle, für komplementäre, für

alternative Behandlungen. Sie erlebt erhebliche Unsicherheit und Ängste bei ihren Freunden und in der Familie. Nach der Panik kommen Verwirrung und Angst. Aber die innere Stimme bleibt ruhig: *Mary. Es gibt einen Weg. Vertrau mir, ich werde ihn dir zeigen. Ich werde dich führen.*

Mary hat erlebt, dass der Körper zu unglaublichen Dingen fähig ist, wenn der Geist führt. Wenn man seinen Körper liebt, unterstützt und nährt, kann er sich physisch verändern. Sie spürt: *Wenn mein Körper einen Zustand wie Krebs geschaffen hat, dann kann mein Körper diesen Zustand auch heilen.*

Mary kauft sich ein Minitrampolin, mit dem sie die Lymphflüssigkeit in Bewegung hält, und beginnt Yoga zu praktizieren. Bewegung wird zum Schlüssel für ihre Heilung.

Tatsächlich fallen die nächsten Untersuchungen sehr positiv aus und zeigen keinerlei Anzeichen von Krebs mehr. Aber sie spürt, dass ihre Heilarbeit nicht abgeschlossen ist. Ihre innere Stimme führt sie weiter: durch körperliche und geistige, durch spirituelle Aspekte.

Krebs ist wie ein Weckruf aus deiner Seele. Mary ist überzeugt, dass alles in unserem Leben letztendlich einem höheren Zweck dient. *Das Leben passiert uns nicht einfach, es passiert für uns.* Krankheit und Heilung geschehen aus physischen, aus seelischen oder emotionalen Gründen, oder um unserem Leben einen höheren Sinn zu geben.

Mary glaubt an die Kraft ihres Geistes und fühlt sich darin bestätigt. Ihre Einstellung und Überzeugung entfalten die Wirkung einer Behandlung. Also klärt Mary ihre Einstellungen. Sie arbeitet an verdrängten Emotionen, an Schmerzen und Traumata von der frühen Kindheit bis zur Gegenwart – und geht ihren spirituellen Weg.



Heilung braucht eine entschiedene innere Führung und Intuition, insbesondere wenn dies im Widerspruch zur Einstellung der Menschen um uns herum steht.

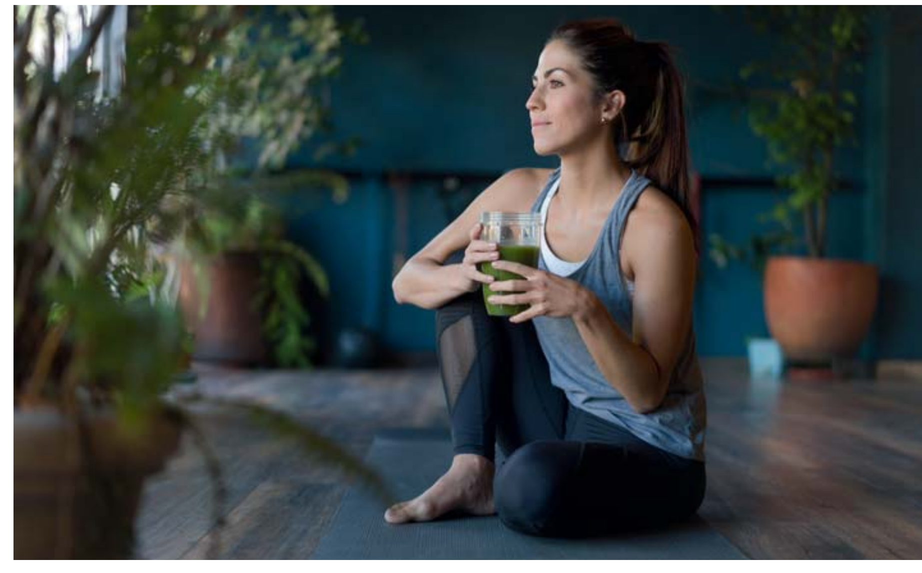
Das Wunder war nicht, dass mein Körper von Krebs geheilt wurde, denn unser Körper ist dafür geschaffen, zu gesunden. Das Wunder war, dass ich auf die sanfte, ruhige Stimme hörte und ihr vertraute: „Ich werde dich auf einen Weg führen."

Inzwischen ist es mehr als zehn Jahre her, dass Marys Arzt sie für krebsfrei erklärt hat. Auf ihrer Heilungsreise half ihr jeder der zehn Schlüsselfaktoren. Es begann mit...

Ich bewege mich

Bewegung muss nicht heftig sein, ich brauche weder spezielle Kleidung, noch ein Fitnessstudio. Ich bewege mich jeden Tag so viel, wie ich eben kann – und ich fühle mich schon während der Behandlung besser, körperlich und im Selbstwert. Ich schlafe besser, komme besser in Kontakt, habe besseren Sex, bin weniger müde, erlebe den Schmerz weniger schlimm und fühle mich seelisch wohl.

Bewegung will sich langsam steigern Das kann während einer Chemotherapie damit beginnen, aufzustehen und um den Esszimmertisch herumzugehen. Jeden Tag eine Runde mehr – irgendwann gehe ich dann nach draußen.



Ich verbinde mich tief

Dafür brauche ich keine Religion, keine Glaubensrichtung. Die einfachste spirituelle Praxis ist ein ruhiger Spaziergang. Oder malen, meditieren, am Strand sitzen.

‚Spirituell' geht achtsam, yogisch oder singend. Mit Gott, Chi, Prana, dem Universum, oder einfach mit *Energie*. Ich verbinde mich, ich bemerke physische und emotionale Ereignisse bei meiner Praxis.

Spirituell ruft ein überwältigendes Gefühl bedingungsloser Liebe hervor, es möchte regelmäßig geübt werden, es beruhigt den Geist.

Eine einzige Meditationssitzung kann meine genetischen Eigenschaften erheblich verbessern. Signifikante Gene werden gestärkt, mein Energiestoffwechsel, meine Insulinausschüttung, mein DNA-Schutz, meine mitochondriale Funktion werden verbessert. Jede Meditationssitzung reduziert Entzündungen und Stress im Körper.

‚Spirituell' übt Frieden, Liebe und Ruhe – körperlich und emotional. Ob im Gebet, mit Meditation oder auf Spaziergängen – Atmung und Herzfrequenz verlangsamen sich, mein denkender Geist kommt zur Ruhe, mein Immunsystem wird aufgeladen.





Ich übernehme volle Verantwortung für mich

Viele Patienten sterben aus Höflichkeit gegenüber ihrem Onkologen und aus Angst, ihre Angehörigen zu verärgern.

Nicht die Ärzte – *ich selbst* bin meine Expertin. Als eigenverantwortlich handelnder Patient wirke ich bei meinem Heilungsprozess aktiv mit. Ich verändere mein Leben (auch drastisch). Ich gehe mit dem Widerstand von Freunden, Familie und Ärzten um. Ich stelle meine Ernährung um, kündige einen stressigen Job, ziehe in eine neue Wohnung.

Ich übernehme eine aktive Rolle in meiner Heilung, ich weigere mich, ein passiver Patient zu sein. Dafür suche ich mir einen Allgemeinarzt, der sich mir und meinen Fragen in Ruhe zuwendet. Ich ergänze mein Heilerteam um Naturheilkundler, Energieheiler, Akupunkteure – ich habe einen liebevollen Partner oder ich finde ihn.

Ich stärke meine positiven Emotionen

Für die Schulmedizin sind Krebszellen beschädigt, aber sie lassen sich nicht reparieren. Sie müssen durch Chemotherapie, Bestrahlung oder Operation zerstört und entfernt werden. Heiler und Geheilte glauben dagegen, dass Krebszellen als ehemals gesunde Zellen geheilt werden können und sollten.

Aber ‚geheilte Unheilbare' sind keineswegs unverbesserliche Optimisten, die alles Negative ausblenden. Versuche ich zwanghaft positiv zu empfinden und denken, dann bekomme ich nur ein schlechtes Gewissen und noch mehr Angst vor dem Krebs.

Betrachte ich Glück als eine Fähigkeit, die geübt werden muss – am besten wie Zähneputzen: täglich mindestens für fünf Minuten. Dann übe ich eine emotionale Freiheit, die Angst und Wut erlaubt und sie loslässt für Momente der Freude und Liebe.

Vor allem übe ich Liebe und Respekt für mich selbst. Ich lerne mich akzeptieren, mit allen Fehlern, anstatt mich zu bedrängen und verdrängen. Ich lerne mich selbst lieben und damit auch andere...

Ich folge meiner Intuition

Einige Menschen hören eine innere Stimme, andere haben körperliche Empfindungen, und wieder andere berichten von lebhaften Träumen – um auf den instinktiven, intuitiven Teil des Gehirns zuzugreifen.

Wie ein Muskel wird diese Verbindung stärker, je mehr ich sie nutze. Intuition hilft herauszufinden, was ich in meinem speziellen Fall ändern muss, was mein Körper, Geist und Seele brauchen, um zu heilen.

Dafür höre ich auf meinen Körper. Im Entscheidungsprozess teste ich seine Reaktion: Ist mein Bauch angespannt oder entspannt, wenn ich über mögliche Folgen nachdenke? Rast mein Herz oder bleibt es ruhig? Wird mir übel oder fühle ich mich wohl? Intuition spricht körperlich und hilft mir zu entscheiden, wenn ich ihre Signale verstehen lerne.

Ich lasse unterdrückte Emotionen los

Das ist ein großes Projekt. Kelly A. Turner gibt hier viele Hinweise – und komprimiert es in einer Szene: den Sprung vom 10-Meter-Turm. Zunächst klettere ich schüchtern und ängstlich die Leiter hoch, gehe zögernd nach vorne zum Rand der Plattform und schaue nach unten. Mein Herz klopft. Dann wage ich den Sprung, dann erfrischt das Wasser. Dann war es gar nicht so schwer.



Ich stelle meine Ernährung um

Noch ein großes, alltägliches Projekt, wieder mit vielen Informationen im Buch. Auf diesen Heilungsfaktor habe ich selbst viel Einfluß. Zwei Zitate weisen die Richtung:

Essen Sie. Nicht zu viel. Hauptsächlich Pflanzen, resümiert der Journalist Michael Pollan Hunderte Ernährungsstudien.

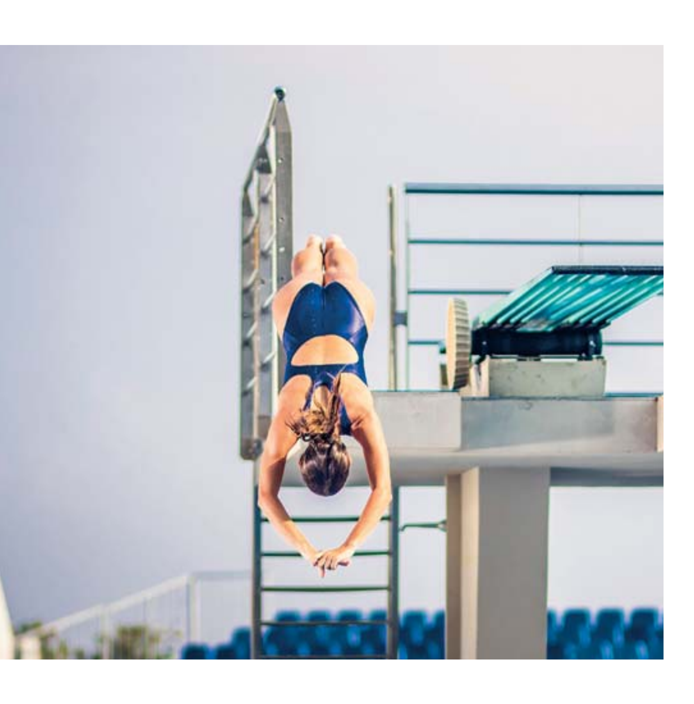
Essen Sie Gemüse, Obst, Vollkorn und regelmäßig pflanzliche Proteine anstelle von Milchprodukten, empfiehlt die Regierung Kanadas.

Ich ergänze meine Nahrung und nehme Heilkräuter…

…die bei der Verdauung helfen – Verdauungsenzyme und Präbiotika sowie Probiotika unterstützen die „guten“ Bakterien im Darm;

die den Körper entgiften – indem sie Parasiten, Bakterien, Viren und Schwermetalle ausscheiden;

die das Immunsystem stärken – indem sie den Vitamin- und Hormonspiegel normalisieren.





Ich lasse mir helfen

Ich schaffe das nicht allein. Ich bin ein soziales Wesen. Um zu überleben, gesund und glücklich zu sein, brauche ich andere. Tiefe soziale Bindungen lassen mich deutlich länger leben und seltener schwer erkranken. Ich sehne mich nach einer Gemeinschaft, die meine Heilungsreise unterstützt.

Liebe heilt. Stärker noch als pflanzliche Ernährung und körperliche Betätigung. Liebevolle Zeit mit Freunden und Familie, mit (Haus)Tieren und Pflanzen, löst Stress und stärkt das Immunsystem.



Fotos auf Unsplash: S. 81 Lysander Yuen, S. 83 Roberto Nickson

Ich will leben

Leben wollen wirkt tiefer als *nicht sterben wollen.* ‚Geheilte Unheilbare' haben gemeinsam: Freude und Lust am Leben.

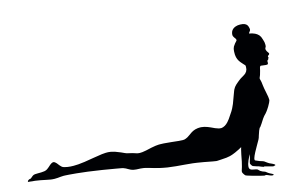
Ein starker Lebenswille kommt von ganz tief. Er bewirkt einen anderen emotionalen Zustand, als wenn ich den Krebs bekämpfe. Der Kampfgeist versetzt den Körper in einen Kampf-oder-Flucht-Modus, erhöht den Stress und schwächt das Immunsystem.

Konzentriere ich mich auf mein Leben-wollen, empfinde ich Freude, Sinn und Glück und entfalte immunstärkende Hormone im ganzen Körper.

Der primäre Faktor für die Fähigkeit eines Menschen, den Krebs zu überwinden, ist sein Lebenswille. Und dann eine vertrauensvolle Beziehung zum medizinischen Betreuer. Danach ist es wichtig, einerseits dem Arzt zu folgen, andererseits als Teil einer emotional-spirituellen Disziplin bewusst positive Gedanken zu pflegen. Dazu kommt Disziplin beim Essen, weil Nahrung Medizin ist. Das Wichtigste aber ist der Lebenswille.

fs

Kelly A. Turner,
Hoffnung auf ein krebsfreies Leben. Die 10 Schlüsselfaktoren der Heilung. Geschichten von geheilten Menschen, die Mut machen,
Irisiana 2021





Helfende reagieren gemäß dem Element, in dem sich ihr Aszendent befindet.

HELFEN JA, ABER WIE LANGE?

Anderen in einer Notlage zu helfen ist sicherlich gut und sinnvoll. Doch zu viel des Guten kann den Weg in ein selbstbestimmtes Leben blockieren.

Von Susanne Dinkelmann



Wir Menschen sind soziale Wesen und tragen tief in uns das Bedürfnis, anderen zu helfen. Ebenso sind wir im gesunden Zustand dazu in der Lage, spontan Hilfe anzunehmen, um eine Situation zu meistern, die uns im Moment überfordert. Tausende in Europa machen gerade die Erfahrung des Helfens oder Sich-helfen-Lassens. Dabei entstehen viele wunderbare Situationen, aber auch herausfordernde.

LEBENDIGES GEBEN-UND-NEHMEN

Wichtig ist hier, wie immer, das Gleichgewicht. Niemand sollte immer nur der Gebende sein, niemand immer nur der Nehmende. Aber allzu oft kommt das Geben und Nehmen ins Stocken, es entstehen Einseitigkeiten. Plötzlich erstarrt das lebendige Gefüge und man findet sich in Erwartungen wieder: immer stark sein zu müssen, immer hilfsbereit, immer empathisch oder eben im Gegenteil immer schwach, immer dankbar und offen für Unterstützung.

Hilfe sollte stets nur so lange gewährt werden, bis Selbsthilfe möglich ist. Aber woran erkennt man den Moment, ab dem sich der Betroffene selbst helfen kann?

Hier gibt es keine pauschalen Aussagen. Der eine benötigt nur kurze „Starthilfe", danach läuft es wie geschmiert; der andere braucht immer wieder einen kleinen Anschubser, bis die Sache ins Rollen kommt.

ASZENDENT UND ENTWICKLUNGSTEMPO

Es gibt Menschen, die schneller als andere selbstständig werden. Vor allem der Aszendent zeigt, wie schnell oder langsam eine Person sich entwickelt.

• Liegt der Aszendent in den Erdzeichen Stier, Jungfrau oder Steinbock, erfolgt Fortschritt langsam und unter Ausschluss möglichst jeden Risikos. Lieber verharrt man etwas länger in einer Situation, als zu schnell etwas zu verändern. Kinder mit dieser Konstellation gelten als gewissenhaft und sicherheitsliebend, aber auch oft als Spätentwickler. Lange benötigen sie die Unterstützung aus dem Elternhaus, bevor sie sich trauen, auf eigenen Füßen zu stehen.

• Aszendenten in den Luftzeichen Zwilling, Waage und Wassermann dagegen neigen zur „Nestflucht". Es kann ihnen gar nicht schnell genug gehen, die Welt kennenzulernen! Schon Fünfjährige übernachten problemlos bei Freunden, bereits als Jugendliche wünschen sie sich auszuziehen. Diese Menschen benötigen viel Freiraum und Möglichkeit, sich selbst ausprobieren zu können. Einmal flügge geworden, kehren sie nicht mehr ins Nest zurück.

• Der Aszendent in den Feuerzeichen Widder, Löwe und Schütze hingegen zeichnet Menschen aus, die schnell „Feuer fangen", mutig, zukunftsorientiert und forsch sind, die dabei aber den Rückhalt von Bezugspersonen benötigen. Ihre Familie, ihre Gruppe, ihre Heimat fungiert als Basis, zu der immer wieder gerne zurückgekehrt wird, wenn man Energien auftanken muss.

• Und liegt der Aszendent in einem der Wasserzeichen Krebs, Skorpion oder Fische, dann fallen Abschied und Veränderung am schwersten. Die emotionale An-Bindung an andere ist so groß, dass dadurch Entwicklung nicht nur unbewusst verzögert, sondern manchmal sogar ganz verhindert wird.

WANN IST GENUG DER HILFE?

Auch der Helfende reagiert gemäß dem Element, in dem sich sein Aszendent befindet. *Erdzeichen* neigen dazu, sich stärker zu geben, als sie sind. Unermüdlich sind sie für andere da, manchmal bis zur Selbstaufopferung. Wird ihr Schützling „erwachsen", fallen sie oft geradezu in ein Loch. *Luftzeichen* helfen spontan, erwarten aber auch, dass der Bedürftige schnell selbstständig wird. *Feuerzeichen* sind tatkräftig, aber auch manchmal ungeduldig, wenn alles nicht so reibungslos funktioniert, wie sie es sich vorgestellt haben. Und *Wasserzeichen* binden sich emotional so stark an ihre Schutzbefohlenen, dass sie manchmal unbewusst eine notwendige Lösung verhindern.

Die Dauer von Helfen und Helfenlassen ist also individuell, je nach Naturell. Nun zu der gestellten Frage zurück: Wie erkenne ich den Zeitpunkt, an dem die zwei Beteiligten – Helfer und Hilfsbedürftiger – ihre Verbindung lockern oder lösen sollten? Sobald einer von beiden Unzufriedenheit spürt, oder vielleicht Ungeduld, manchmal auch Ärger und Wut über die Situation und den jeweils anderen. Sich das einzugestehen, ist wichtig.

„Hilf mir, es selbst zu tun!" Dieses Schlagwort hat seit Maria Montessori nichts von seiner Aktualität verloren, setzt aber voraus, dass Hilfe als temporärer Akt gesehen wird und nicht zum Selbstzweck wird, der die Beteiligten dauerhaft bindet und Lebendigkeit unterdrückt.

GEMÜTLICHE MUTTER-TOCHTER-SYMBIOSE

Ein 17-jähriges Mädchen lebte alleine mit seiner geschiedenen Mutter. Die erste Periodenblutung war mit 13 eingetreten. Der Zyklus hatte sich schnell auf etwa 30 Tage eingependelt, die Blutungen wurden als unkompliziert empfunden. Bis zu dem Augenblick, als sich die Mutter wieder verliebte und der neue Freund zu dem Mutter-Tochter-Paar zog. Plötzlich entwickelte die junge Frau schreckliche Schmerzen bei jeder Periode. Diese waren so unerträglich, dass an diesen Tagen an einen Schulbesuch nicht zu denken war. Das Familienleben war mittlerweile völlig auf den Zyklus der Tochter ausgerichtet: Urlaube, Feste oder andere Aktivitäten wurden so geplant, dass sie nicht in der kritischen Zeit lagen. Die Mutter machte sich große Sorgen und versuchte der Tochter zu helfen, spürte dabei aber auch von Monat zu Monat mehr Wut. Das gab ihr letztlich den Anstoß, sich mit ihrer Tochter bei mir vorzustellen.

Das Mädchen war groß und schlank, eine altersentsprechende Figur. Das Gesicht aber sehr kindlich, es wirkte deutlich jünger als 17. Als Hobby wurde „Daheimsein" angegeben, neben Klavierspielen und Lesen. Jungs waren uninteressant und der neue Freund der Mutter war zwar ganz nett, störte aber die gemütlichen, kuscheligen Abende mit der Mutter. Die Geburt war wegen einer Beckenendlage per Kaiserschnitt erfolgt, ansonsten war die Entwicklung unauffällig.







Liegt der Aszendent in einem der Erdzeichen, erfolgt Fortschritt langsam und unter Ausschluss möglichst jeden Risikos.

SEHR UNTERSCHIEDLICHE ERWARTUNGEN

Das Mädchen hatte einen Skorpion-Aszendenten und eine Wassermann-Sonne. Die Mutter hatte einen Waage-Aszendenten mit einer Widder-Sonne.

Eine interessante Konstellation, aus der ersichtlich wird, dass die Erwartungen der beiden an die jeweils andere sehr unterschiedlich sind. Die Mutter ist sehr dynamisch und offen, erwartet schnelle Lösungen. Allerdings fühlt sie sich – typisch Waage-Aszendent – auch oft von der Erwartungshaltung anderer unter Druck gesetzt. Sie hätte damals auch gerne eine vaginale Geburt versucht, aber ihr Gynäkologe hatte einen Kaiserschnitt empfohlen. Daran „knabbert" sie noch heute, hat Schuldgefühle. Der Tochter fällt Loslösung schwer. Typisch für Skorpion-Aszendenten sind schwierige Geburtsverläufe. Diese Menschen brauchen viel Zeit und extremen Druck, bevor sie zur Veränderung bereit sind.

HOMÖOPATHISCHE ENTWICKLUNGSHILFE

Die Tochter bekommt eine Hochpotenz des homöopathischen Mittels *Calcium carbonicum*, ein Mittel für Kinder, die sich schon im Mutterleib quer stellen, sich nicht drehen wollen und auch sonst eher zu den bequemen Nesthockern gehören. Es macht bereit fürs Leben.

Die Mutter erhält das „feurige" *Staphisagria*, was u. a. die Traumata von Kaiserschnitten heilt und Menschen mit viel Waage-Energie darin unterstützt, zu sich zu stehen.

Ein paar Monate später kommt die Mutter wieder in die Praxis. Sie berichtet, dass die Periode der Tochter von dem Augenblick der Mittelgabe an unauffällig war, dass es aber seitdem oft Streit mit der Tochter gibt – was sie aber als gesundes Zeichen deutet. Das Mädchen ist deutlich selbstständiger geworden, unternimmt etwas mit Freundinnen und verhält sich der Mutter gegenüber distanzierter. Die Schuldgefühle, deretwegen die Mutter immer das Gefühl hatte, bei ihrer Tochter etwas gutmachen zu müssen, sind verschwunden. Die Wut richtet sich aktuell auf den damaligen Gynäkologen, der ihr zu einem Kaiserschnitt riet. Die Mutter spielt mit dem Gedanken, eine Traumatherapie zu beginnen.

Mithilfe der Astromedizin konnte die schwierige Mutter-Tochter-Dynamik schnell erkannt und höchst individuell und ganzheitlich auf einen Heilungsweg gebracht werden, der zu mehr Selbstverantwortung führt.

Susanne Dinkelmann ist Heilpraktikerin und Doula mit Praxis in München. www.naturheilpraxis-dinkelmann.de.

DER DIE BÄUME WIEDER WACHSEN LÄSST: TONY RINAUDO



Foto © World Vision

Im Gespräch mit Volker Schlöndorff über seinen Dokumentarfilm „Der Waldmacher".

Von Claudia Hötzendorfer

Er lässt ganze Wälder wieder wachsen, ohne einen einzigen Baum zu pflanzen. Was wie eine Utopie klingt, ist für Tony Rinaudo der Lösungsansatz, um Hunger und Armut zu bekämpfen. Ganz nebenbei setzt sich der 2018 mit dem Alternativen Nobelpreis geehrte 63-Jährige mit seinen Projekten für ein besseres Klima ein. Mehr durch Zufall lernten sich Rinaudo und Volker Schlöndorff kennen. Der Regisseur war so fasziniert von Tonys Arbeit, dass er sich spontan entschloss, einen Dokumentarfilm über ihn zu drehen. Im April kam „Der Waldmacher" in die Kinos. Vorab nahm sich Volker Schlöndorff Zeit für ein Gespräch mit Visionen.

HERR SCHLÖNDORFF, WIE SIND SIE AUF TONY RINAUDO AUFMERKSAM GEWORDEN?

Ich war vor vier Jahren zu einem Vortrag von Tony in Italien eingeladen worden. Er hatte da auf dem Rückweg von Stockholm – dort war ihm der Alternative Nobelpreis verliehen worden – Station gemacht, um seine Methode vorzustellen. Er erzählte nur, hatte keine Fotos dazu mitgebracht. Das hat mich total verblüfft und mein Interesse war geweckt. Ich war überzeugt davon, dass er weltweit zehntausende Jünger haben müsste, die sein Patentrezept anwenden wollen. Überraschenderweise sagte er mir, dass er meistens ganz allein mit seinem Ansatz wäre. Ich fand, das musste sich unbedingt ändern.

WAR DAS DER IMPULS FÜR DEN FILM?

Es war vor allem meine persönliche Neugier. Als ich ihm vorschlug, einen Film zu machen, hatte ich keine Ahnung, was dabei herauskommen würde. Am nächsten Morgen haben wir in seinem Hotel auf einem Blatt Papier einen Exklusivvertrag gemacht und vier Wochen später bin ich mit ihm nach Bamako in Mali zu einer Konferenz gereist. Die kommt im Film zwar nicht vor, aber danach ging es gleich weiter. Ich hatte mir kein Konzept überlegt, wie ich das sonst mache, sondern bin einfach los, weil ich neugierig war. So hat sich das Filmprojekt Schritt für Schritt weiterentwickelt.

MAN GEWINNT DEN EINDRUCK, DASS TONY EIN SEHR SYMPATHISCHER TYP IST, DER MIT DEN MENSCHEN, DIE ER TRIFFT, IMMER AUF AUGENHÖHE BLEIBT.

Ich habe immer gedacht, Tony ist wie ein guter Regisseur. (lacht) Das heißt, er nimmt die Menschen ernst, er beobachtet, hört zu. Er geht auf sie ein, ist nie besserwisserisch. Natürlich hilft es ihm dabei, dass er viele Jahre in Afrika gelebt hat und die Sprache kann. Aber wir haben auch Länder besucht, in denen er sich nur mit Englisch verständigen konnte, und die Kommunikation funktionierte trotzdem genauso gut. Ich muss zugeben, dass ich kurz nach unserem Kennenlernen sogar überlegt hatte, über ihn einen Spielfilm zu machen. Sein Leben wäre ein gutes Drehbuch geworden. Aber ich fand, zum einen ist die Zeit dieser Dr. Schweitzer-Filmen vorbei und zum anderen, wollte ich mir nicht Wissen über ihn aneignen, um daraus etwas zu machen. Es hat mich gereizt, ihn zu beobachten und zu begleiten. Er hat so eine starke Ausstrahlung, dass ich kaum noch etwas dazu erzählen musste.

EIGENTLICH MÜSSTEN SICH NICHT NUR UMWELTAKTIVISTEN, SONDERN AUCH ENTWICKLUNGSHELFER WELTWEIT UM TONY RINAUDOS IDEE REISSEN. WARUM, GLAUBEN SIE, HAT ER ES TROTZDEM SO SCHWER, NOCH MEHR NACHAHMER ZU FINDEN?

Es stimmt, das müssten sie. Warum das nicht so ist, darüber müsste ich eigentlich einen sehr polemischen Film machen. Aber ich versuche wie Tony selbst, immer das Positive zu sehen. Die Gründe sind so vielfältig: Den einen ist die Methode zu einfach, anderen sind die Abläufe wiederum zu bürokratisch.



Foto © Axel Schneppat

Tony hat im Laufe der vielen Jahre besonders in den kleinen Dörfern große Fortschritte gemacht.

HABEN SIE NICHT AUCH EINEN LEHRFILM ÜBER SEINE METHODE GEDREHT?

Oh ja, für unser Entwicklungsministerium. Ich habe ihnen das Projekt vorgeschlagen mit der Idee, eine 40-minütige Dokumentation zu drehen, die in der Entwicklungshilfe eingesetzt werden kann. Man könnte den Film überall dort zeigen, wo Tony nicht hinfahren kann.

DAS MINISTERIUM WAR HOFFENTLICH BEGEISTERT.

Naja, ich habe den Film gemacht. Aber ob er wirklich eingesetzt wird, weiß ich nicht. Es ist immer wieder frustrierend. Dabei gibt es tatsächlich viele Organisationen mit einem vergleichbaren Ansatz. In Holland beispielsweise „Just dig it“. In Deutschland gibt es eine Kooperation mit „World Vision“, ein Projekt, das sich sehr einsetzt und Tonys Methode weltweit am meisten unterstützt.

Leider heißt es immer: Ja, es ist bekannt, dass man aus Stümpfen neue Bäume hochziehen kann, aber unser Projekt hat sich zur Aufgabe gemacht, eine Million neue Bäume zu pflanzen. Selbst, wenn die vielleicht gar nicht angehen werden.

IST DAS NICHT FRUSTRIEREND FÜR TONY? ICH DENKE DA AUCH AN DAS BEISPIEL DER SO GENANNTEN „GRÜNEN MAUER“, DIE QUER DURCH AFRIKA GEPFLANZT WERDEN SOLLTE UND NUR MÄSSIGEN ERFOLG ZEIGT.

Es ist ein Paradox, dass in Afrika immer nur diese Großprojekte gut ankommen und gefördert werden. Da wird mit riesigen Summen um sich geworfen. Im Elysée-Palast wird eine Geberkonferenz abgehalten. Aber Tony sagte mir, dass er in den 40 Jahren, die er schon in Afrika ist, nie gesehen hat, dass dieses Geld auch tatsächlich in den Dörfern angekommen wäre. Es bleibt immer in den Metropolen hängen. Mir war es deshalb wichtig, auch mal ein positives Bild von Afrika zu zeigen. Das Vertrauen der Menschen in die Zukunft, die mit wenig ihre Familien durchbringen und trotzdem eine gewisse Zufriedenheit haben, die auf andere abstrahlt. Ich habe mich immer sehr wohl gefühlt, wenn ich die Dörfer mit Tony besucht habe.

SIE SPRECHEN IM FILM VON EINER ART AFRIKANISCHER INITIATION. DAS KLINGT NACH EINER SPIRITUELLEN DIMENSION.

Ja. Ich bin zwar kein sehr spiritueller Mensch und doch bin ich davon überzeugt, dass man ohne einen bestimmten Glauben nichts machen kann. Bei mir ist es weniger der Glaube an eine höhere Macht, an einen Gott, sondern der Glaube an den Menschen.

Das ist es auch, was die Leute dort zusammenhält. Es war für mich immer wieder überraschend, wie die Menschen dort ihren Glauben einfach in den Alltag einbinden. Wenn eine Bäuerin sich mit ihrem Sohn vor eine Bank kniet, um zu beten. Oder die Urchristen in Äthiopien, wie die Juden an ihrer Klagemauer, nur der

Sobald die Bäume aus den im Boden noch vorhandenen Wurzeln wieder hochgezogen werden, kann in ihrem Schatten angebaut werden.




Foto © Paapa Kwaku Duro

Die ursprüngliche afrikanische Landwirtschaft geschah im Wald unter den schützenden Bäumen


Foto © World Vision


Foto © Michael Kern


Foto © Axel Schneppat

Außenwand ihrer Kirche zugewandt beten. Insofern muss ich sagen, ohne die spirituelle Dimension wäre Afrika nicht denkbar, sie ist einfach ein Teil dieses Kontinents. Afrika war schon lange monotheistisch, noch bevor irgendein Missionar einen Fuß in das Land gesetzt hat. Das schließt nicht aus, dass die Menschen auf der anderen Seite an alle möglichen Geister glauben. Aber vielerorts ist die Religion monotheistisch, und es gibt keine Heiligen. Sie haben einen Gott und dann gibt es noch Geister.

ABER ES GIBT DOCH SCHON DIE VORSTELLUNG EINER BESEELTEN NATUR?

Absolut, wenn auch nicht in Form eines Animismus. Das heißt, nicht der Baum ist das Entscheidende, sondern die Schlange, die in diesem Baum lebt. Nicht der Hügel, sondern die Tiere, die dort leben. Das wird oft falsch dargestellt.

TONYS ANSATZ, DIE NATUR EINFACH MAL SICH SELBST ZU ÜBERLASSEN, KLINGT AUF DEN ERSTEN BLICK SIMPEL, IST ABER EFFEKTIV, WENN MAN ES DENN AUCH SO MACHT. EINE METHODE, DIE WIR AUCH HIERZULANDE BEHERZIGEN SOLLTEN, ODER?

Absolut. Denken Sie nur an diese Kolchose-Felder, die es noch in Brandenburg gibt. Die werden mehr und mehr zur Wüste und sind kaum mehr zu retten, wenn man da nicht wieder Bäume hochzieht. Da wir hier keinen Wassermangel haben, kann man auch andere Pflanzen wieder dort ansiedeln. Es ist nicht so, dass Tony gegen das Pflanzen ist. Es hat nur keinen Zweck, dort zu pflanzen, wo es kein Wasser gibt, weil sie vertrocknen. Aber auch hier kann man Böden nur restaurieren, wenn man die Forst- und Landwirtschaft miteinander verbindet und nicht als Gegensätze sieht.

DIE BÄUME SIND ALSO NUR DER ERSTE SCHRITT?

Ganz genau. Tonys Idee ist: Sobald die Bäume aus den im Boden noch vorhandenen Wurzeln wieder hochgezogen werden, kann in ihrem Schatten angebaut werden. Die Frage, die sich dann stellt ist, was angebaut wird. Es ist natürlich Quatsch, Mais auszusäen und dann mit Düngemitteln, die von den Bauern nicht bezahlt werden können, die Böden wieder bzw. noch mehr auszulaugen. Aber man kann auf die Getreidesorten umsteigen, die ursprünglich dort einmal gewachsen sind, z. B. Hirse, Bohnen etc.

Tonys Rezept ist: Nachdenken, was es in der Region früher einmal gab. Wie und wovon haben die Menschen damals gelebt? Dann geht man schrittweise in diese Richtung zurück zum Ursprung und damit zurück zur Natur.

MAN WIRD DAS GEFÜHL NICHT LOS, DASS ES ZU VIELE INTERESSEN GIBT, DIE TONYS VERMEINTLICH EINFACHER LÖSUNG FÜR HUNGER UND ARMUT ENTGEGENSTEHEN.

Seine Lösungsansätze sind lange bekannt. Die aber durchsetzen zu wollen, ist oft sehr schwer, da zu viele Gruppen ihre ganz eigenen Interessen dabei verfolgen.

TONY IST INZWISCHEN MITTE 60 UND SEIT 40 JAHREN MIT SEINEN BAUMPROJEKTEN UNTERWEGS. GIBT ES MITSTREITER ODER NACHFOLGER, DIE SEINE ARBEIT EINMAL WEITERFÜHREN WERDEN?

Ja, Gott sei Dank. In Afrika gibt es zwischen 23 und 25 Länder, die seine Methode mittlerweile erfolgreich anwenden. Teils werden sie von NGOs gefördert, teils von Kirchengemeinden. Anwendung und Methodik sind dabei immer gleich. Tony selbst ist nach wie vor für alle eine große Inspiration, auch wenn er selbst nicht mehr überall hinfährt. Aber er will auch noch so lange wie möglich für seine Projekte unterwegs sein. Er gehört nicht zu den Menschen, die sich irgendwann zurückziehen. Obwohl er inzwischen zwölf Enkelkinder hat, von denen übrigens keines in der Landwirtschaft tätig ist.

RINAUDO WIRKT SEHR BESCHEIDEN, HÖRT ES AUCH NICHT SO GERN, DASS MAN IHN „MUTTER TERESA AFRIKAS" NENNT. ICH GLAUBE, ES SIND ABER AUCH DIE BAUERN UND BÄUERINNEN, DIE IHN MIT IHREM ENGAGEMENT BELOHNEN, ODER?

Das motiviert ihn, glaube ich, sehr. Er hat im Laufe der vielen Jahre besonders in den kleinen Dörfern große Fortschritte gemacht. Nicht zuletzt, weil er das Vertrauen in die Menschen hat und Zuversicht ausstrahlt. Er zeigt ihnen, es ist möglich. Ihr müsst nicht verzweifeln. Es gibt Lösungen und man kann sie anwenden. Es dauert zwar seine Zeit, aber es wird kommen.

SIE ZEIGEN AM ENDE IHRES FILMS EINE SCHULE IN ÄTHIOPIEN. DIE KINDER WOLLEN ALLE DAS DORF VERLASSEN, UM IN DIE STÄDTE ZU GEHEN. WELCHE ZUKUNFT HAT DA NOCH DIE LANDWIRTSCHAFT?

Die Älteren haben Handys und im Dorf gibt es einen Solar-Panel, um die Akkus aufzuladen. Es liegt dort einfach in der Luft, denn die Welt ist nun einmal globalisiert. Deshalb haben sie die Vorstellung, dass sie in den Städten besser und leichter leben. Äthiopien war nur ein Beispiel von vielen. Wir hätten wohl überall, die gleiche Antwort von Schülern bekommen. Die Väter

Tony hat im Laufe der vielen Jahre besonders in den kleinen Dörfern große Fortschritte gemacht.

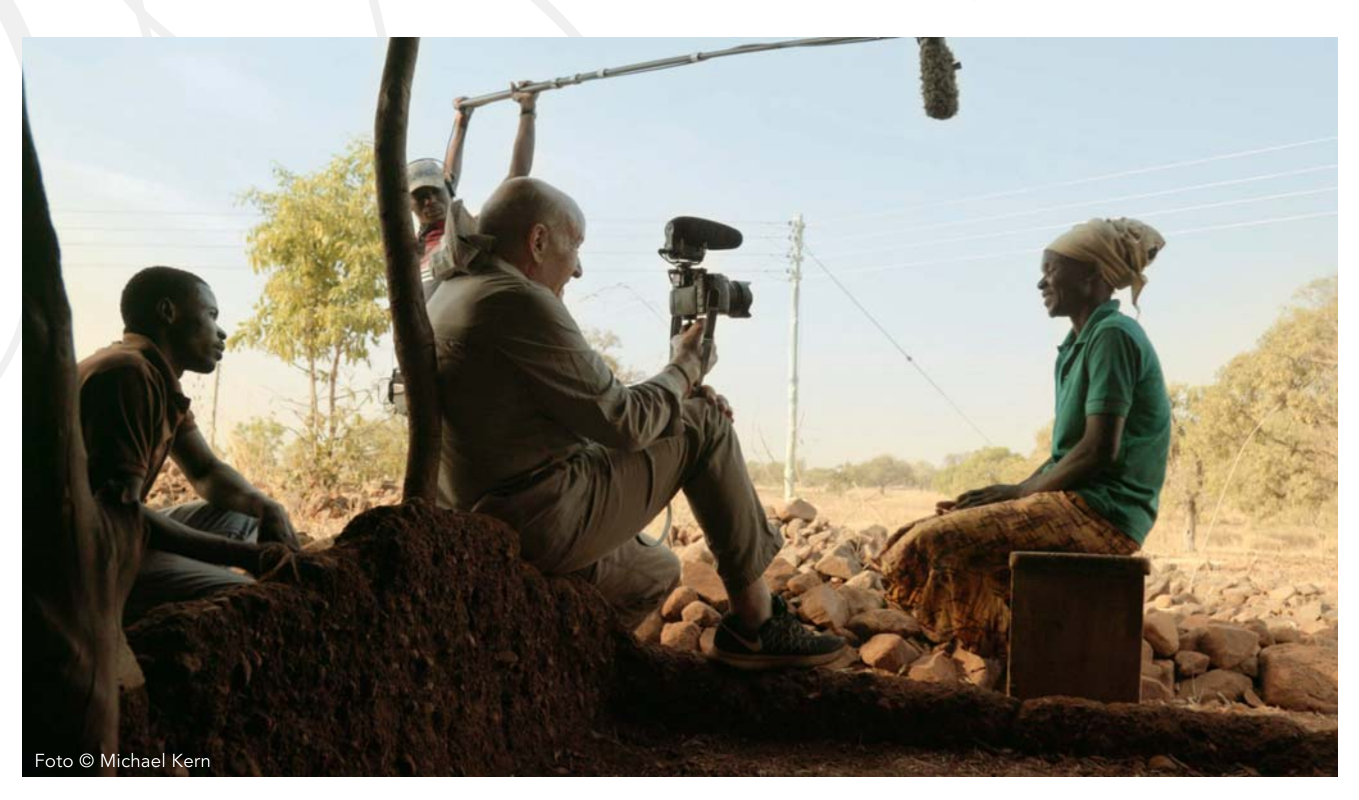


Foto © Michael Kern

haben Verständnis für die Wünsche ihrer Kinder. Sie sagen, hier gibt es keinen Strom und keine Entwicklung. Klar, dass sie lieber wegwollen. Es bleibt den meisten aber gar nichts anderes übrig, als zu bleiben. Denn sie werden auch in den Städten kein Auskommen finden.

Deshalb müssen wir hier etwas tun. Wasserleitungen und eine Stromversorgung bauen, um viele von den kleinen alltäglichen Hindernissen zu beseitigen. Es kann ja nicht sein, dass die Dorfbewohner erst einmal zwei Stunden mit ihren Kanistern laufen, um dann vor Ort auf mitgebrachten Matten zu übernachten, um vielleicht ein oder zwei Liter Wasser zu bekommen. Das wollte ich zeigen. Ich beobachte nur und möchte nicht argumentieren.


Foto © Paapa Kwaku Duro

Zum Glück hat man erkannt, dass durch Bäume die Landschaft und die Landwirtschaft gerettet werden können.

BEREITS 1953 ZEIGTE DER MIT EINEM OSCAR PRÄMIERTE FILM „DIE WÜSTE LEBT", WIE DIE NATUR GERADEZU EXPLODIERT, WENN ES DORT WIRKLICH EINMAL REGNET. DAS HEISST, SELBST DORT UNTER DEM TROCKENEN BODEN LIEGEN DIE WURZELN FÜR EIN NEUES WACHSTUM.

Dem ist tatsächlich so. Zwar nicht gerade in der Sahara, dazu ist das Gebiet schon zu lange eine Wüste, aber in den Savannen oder dem, was die Sahel-Zone genannt wird. Es geht dabei um diese riesigen Trockengebiete nördlich des Äquators. Da war früher überall Wald und im Boden liegen immer noch die Wurzeln verborgen. Entsprechend kann da auch wieder Wald sein. Die ursprüngliche afrikanische Landwirtschaft geschah im Wald unter den schützenden Bäumen. Deshalb ist die Kombination von beidem die Lösung. Natürlich kann man nicht so lange warten, bis sich die Natur von selbst wieder regeneriert. Aber man kann ja ein bisschen nachhelfen.

Ohne Tonys Zutun wird das übrigens bereits erfolgreich in Südamerika praktiziert. Da wurden und werden ganze Landschaften wieder nutz- und urbar gemacht, indem Bäume mit ähnlichen Methoden wie die von Tony wieder hochgezogen wurden. Dafür wurden die Menschen in den Dörfern geschult und eingebunden. Daraus ist eine Bewegung entstanden. Die ist auch in die USA geschwappt. Dort hat man über Jahrzehnte systematisch die unterirdischen Seen ausgepumpt und das Land ausgetrocknet. Zum Glück hat man erkannt, dass durch Bäume die Landschaft und die Landwirtschaft gerettet werden kann. Das geht aber nur, wenn man ohne Dünger auf natürliche Weise unter den Bäumen das anbaut, was dort ursprünglich einmal gewachsen ist. Weil die konventionelle Landwirtschaft, führt man sie weiter, ihrem Ende zugeht.


Foto © Michael Kern

WAS KÖNNEN WIR IN DEUTSCHLAND VON TONYS ANSATZ LERNEN?

Ich lebe in Brandenburg und wenn ich mir die verkarsteten Landschaften so ansehe und mir vor Augen halte, dass wir mit unserem Verhalten, den Fortschritt und die Entwicklung behindern, indem wir überschüssigen Mais und Weizen zu Schleuderpreisen nach Afrika exportieren – übrigens die Asiaten in noch viel größeren Maßstab ihren Reis – das verhindert jede Entwicklung einer eigenständigen Landwirtschaft dort. Also, wenn Sie mich fragen, was wir lernen können, dann ist meine Antwort: Sich darauf zu besinnen, was früher in unseren Regionen angebaut wurde und das auch wieder kultivieren. Wir brauchen keine Monokulturen mit Mais und Weizen. Und wir müssen den Menschen in Afrika endlich zugestehen, dass sie sich durchaus gut selbst versorgen könnten, wenn man sie nur einmal ließe.

BUCHTIPP

Tony Rinaudo:
Unsere Bäume der Hoffnung
304 Seiten, Hardcover,
ISBN 978-3-906304-66-3,
Verlag Rüffer & Rub 2021,
€ 28.50

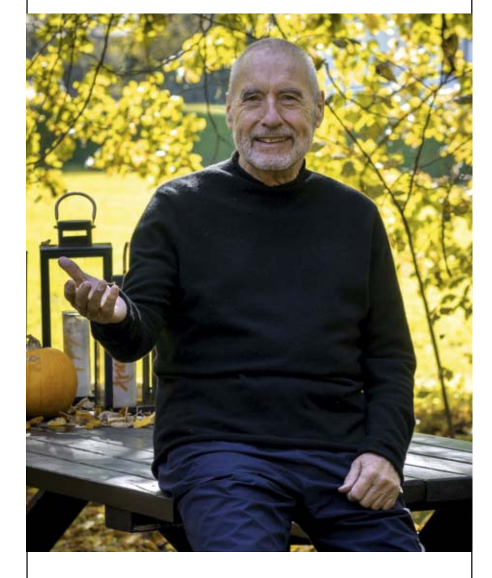




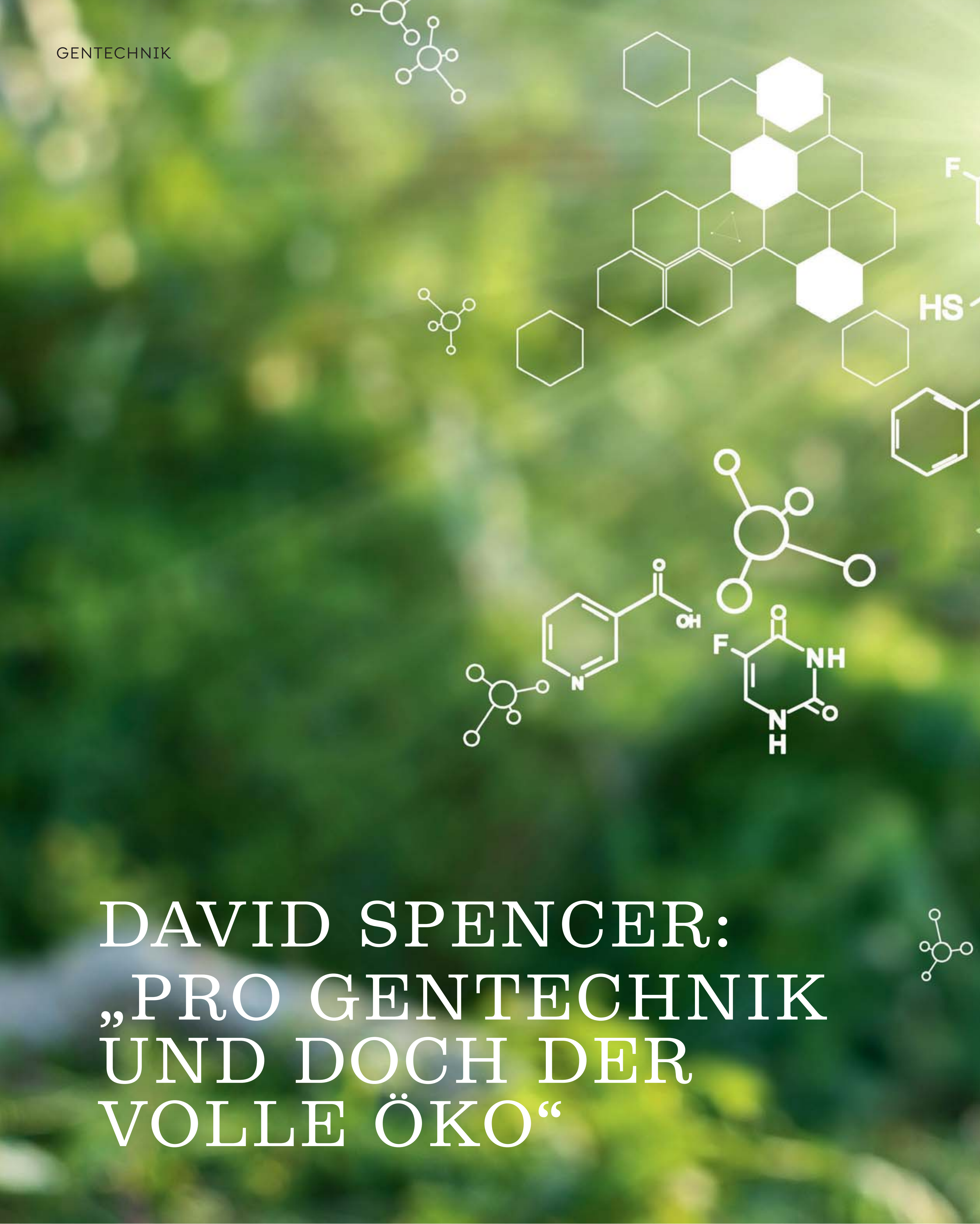


exklusiv

www
SignShop
tirol



Jwala und Karl Gamper



DAVID SPENCER: „PRO GENTECHNIK UND DOCH DER VOLLE ÖKO“



Biologe und Science-Slammer David Spencer erklärt, warum „natürlich“ nicht unbedingt „nachhaltig“ entspricht, wie uns heute die Gentechnik helfen kann und welches Gemüse er selbst wäre.

Von Martina Pahr







Es wundert nicht, wenn ein Biologe überzeugter Fan der Flora ist. David Spencer schwärmt davon, wie unsere „krautigen Freunde" Schädlinge abwehren und extremen Wetterbedingungen wie Dürreperioden trotzen. Sie produzieren ganz erstaunliche Substanzen, die wir auch heute chemisch nur sehr schwer reproduzieren können. Doch er geht noch weiter, wenn er sagt: „Ich möchte die Faszination, die ich für die Welt der Pflanzen habe, auf einer evidenzbasierten Schiene an die Menschen bringen."

Als Vorstandsmitglied der Umwelt-NGO Öko-Progressives Netzwerk e. V., mit seinem Podcast „Krautnah" und auch als Science-Slammer bringt Spencer sein Thema auf locker-launige und doch fundierte Weise einem interessierten Publikum nahe. In seinem ersten Buch „Alles bio – logisch?!" erzählt er nicht nur Wissenswertes (und Kulinarisches!) zur Welt der Pflanzen, sondern auch höchst Interessantes über das Verhältnis des Menschen zu ihr. Beispielsweise stellen aktuell nur rund 30 Pflanzenarten den Löwenanteil unserer Ernährung, obwohl uns mehr als 30.000 zur Verfügung stünden. Warum eigentlich?

Doch in erster Linie möchte David Spencer dazu anregen, das enorme natürliche Potenzial von Pflanzen für die Anliegen der Landwirtschaft zu nutzen. Diese verfolgt aktuell nicht nur die altbekannten Ziele (mehr Ertrag, besserer Wuchs, stärkere Abwehr), sondern muss sich neuen Herausforderungen stellen, wie schwindende Biodiversität, schwindende Ressourcen und die Abwehr neuer Schädlingsarten. Um diesen zu begegnen, setzt der Hobbygärtner auf „interdisziplinäre Innovationsfreudigkeit" – und bricht eine Lanze für die Gentechnik. Dass diese hierzulande einen schlechten Ruf hat, ist ihm natürlich mehr als bewusst. Doch Öko und Hightech gehen für ihn wunderbar zusammen: Die Bezeichnung „öko-progressiv" als neuen konstruktiven Trend definiert er als „Mischung aus moderner Hippiebewegung und den faktengestützten Forderungen von Fridays For Future nach mutigen politischen Entscheidungen vor dem Hintergrund der Erkenntnis, dass unser Planet verbrauchbar ist". Natürlichkeit ist nicht unbedingt auch Nachhaltigkeit; und damit wir auch unter erschwerten Bedingungen so viel Lebensmittel produzieren können, wie wir brauchen, könnte die Wahrnehmung von „Natürlichkeit" vielleicht neu überdacht werden. Ohne die Vorbehalte der Vergangenheit ließen sich die neuen Technologien zum Schutz der Pflanzen und Wohl der Menschen nutzen. Und dafür wäre es wirklich nicht zu früh.

David, was für ein Gemüse wärst du?

Ich glaub, ich wär' eine Kartoffel (lacht). Ich bin sowohl englisch als auch deutsch, aber in Deutschland aufgewachsen, und ich fühle mich wie eine deutsche Kartoffel wegen meiner Pünktlichkeits- und Ordentlichkeitsfimmel. Sie ist ein Gemüse, das zwar das ganze Jahr über wächst, aber man weiß erst im Herbst, wie gut der Ertrag ist. Das passt auch zu mir, weil ich oft für mich selbst etwas ausbrüte und erst am Ende das Ergebnis präsentiere.

Gentechnik und Öko: Das sind für dich keine Widersprüche, ganz im Gegenteil. Wie lassen sich diese auf den ersten Blick widersprüchlichen Bereiche vereinen?

Ökologischer Anbau von Lebensmitteln bedeutet auch, dass man mit so geringem Spritzmitteleinsatz wie nur möglich wirtschaftet und dass man die Natur möglichst wenig schädigt dabei, obwohl Landwirtschaft natürlich immer ein Eingriff in die Natur ist. Und auch, dass man alte und neue Techniken kombiniert, um möglichst nachhaltige und gesunde Lebensmittel hervorzubringen. Ich finde, Gentechnik ist da ein missverstandenes Werkzeug. Es ist in der Vergangenheit an verschiedenen Ecken so abgebogen, dass das Image heute leider eben ist, wie es ist. Rein von den Tatsachen her zeigt sich aber, dass in der Gentechnik das Potenzial steckt, möglichst ökologische Ziele zu erreichen.

In der Gentechnik steckt das Potenzial, möglichst ökologische Ziele zu erreichen.

Du betonst immer, was Pflanzen für unglaubliche Dinge können, die wir dann chemisch nachzubilden versuchen. Gentechnik geht also im Grunde nicht von den Pflanzen weg, sondern lernt von ihnen?

Ganz genau. Es kommt ein bisschen auf die Anwendung an. Wer an Gentechnik denkt, denkt meistens an Pflanzen, die gegen Glyphosat resistent sind. Das ist das Paradebeispiel, weil es eines der am meisten vermarkteten Produkte darstellt, die es je gab. Von diesem Image, von dieser gedanklichen Verknüpfung der Gentechnik mit Pestiziden wollen wir aber weg. Denn wenn die Wahrnehmung Hand in Hand mit so einem Spritzmitteleinsatz geht, übersieht man die ökologische Dimension von gentechnisch veränderten Pflanzen. Wir können viel besser in der Natur schauen, was es bereits an Abwehrmechanismen in bestimmten Pflanzen gibt, z. B. gegen Unkräuter oder Krankheiten, und können die dann abkupfern, indem wir entsprechende genetische Fähigkeiten untersuchen, vielleicht auf neue Pflanzen übertragen oder in Pflanzen, die sie früher einmal bereits hatten, wieder reaktivieren.

Kannst du die Vorbehalte gegen Gentechnik, die viele haben, nachvollziehen?

Ja, total. Es kommt immer drauf an, auf welcher Ebene die Diskussion stattfindet. Ich sehe schon, dass viele Argumente eigentlich mit der Technik nichts zu tun haben, sondern eher mit der Art und Weise, wie wir heute Landwirtschaft betreiben. Wenn Leute sagen, Gentechnik würde Bauern in den Ruin stürzen, weil sie abhängig sind von großen Konzernen, um ständig Saatgut nachzukaufen, dann ist diese Feststellung zweifelsfrei wichtig und richtig, hat aber mit der Gentechnik nichts zu tun. Das war schon vor ihr so, und mit jeder Sorte, egal wie sie gezüchtet wurde, könnte man theoretisch eine solche Ausbeutung betreiben. Das ist sicherlich ein politisches Thema, was angegangen und geändert werden muss – genau wie die Patentsituation auf Lebewesen generell. Aber das hat nichts mit mir als Pflanzenforscher oder der Technologie zu tun. So gibt es immer wieder Punkte, wo ich ein Stück weit aus meiner Position als Wissenschaftler herausgehen und globalpolitische Themen wie die Größe der Felder und Monokulturen diskutieren muss – was alles mit reinspielt, aber darüber hinausführt, was Gentechnik sein könnte. Aber ich verstehe, wo diese Strömung herkommt, und sehe, dass viel zu wenig Kommunikation betrieben wurde und wir da Nachholbedarf haben.

An anderer Stelle erläuterst du, dass gerade diese Vorbehalte gegenüber Gentechnik die kleineren Züchtungsbetriebe davon abhält, zu produzieren. Wie spielen wir auf diese Weise den Großen, die den Markt beherrschen, in die Hand?

Die Politik sieht natürlich auch, was die VerbraucherInnen wollen. Dann wird so ein gentechnisch verändertes Produkt niemals in den Supermarkt kommen – weil es keiner kauft, obwohl es vielleicht die nachhaltigere Option wäre von allen Bioprodukten, die wir haben. Dadurch wird beispielsweise das Zulassungsverfahren für eine neue Pflanze, die ein kleiner Züchter auf den Markt bringen möchte, so langwierig und teuer, dass er wieder aussteigt. Selbst ökologische Züchtungsbetriebe sagen mir manchmal, dass sie die Pflanze gerne einsetzen würden, weil sie unseren nachhaltigen Zielen voll entspricht – nicht nur in Sachen Ertragsreichtum, sondern auch Resilienz und Klimaresistenz. Aber nur die großen Unternehmen können sich die Zulassung leisten. Da beißt sich die Katze in den Schwanz: Wir müssen an allen Enden gleichzeitig ein bisschen offener werden, um das zu durchbrechen.

Gentechnik ist ein Puzzleteil, das dafür sorgen kann, dass bestimmte Ziele schnell erreicht werden.

Natürlichkeit, sagst du, ist nicht gleich Nachhaltigkeit. Wie kann das sein?

Das sieht man an vielen Ecken und Enden: Vor Dingen, die wir nicht verstehen, haben wir Respekt und Angst und möchten sie aus Vorsicht ablehnen. Aber das ist ein Bauchgefühl, das trügerisch ist. Wenn man ehrlich darüber nachdenkt, verändern wir seit Tausenden von Jahren unsere Nutzpflanzen und -tiere, indem wir sie züchten und selektieren, welche wir weiter züchten wollen, weil sie unseren Zwecken entsprechen. Deswegen beschäftigt mich das Thema: Natürlichkeit und Nachhaltigkeit werden in einen Topf geworfen, aber damit ist nicht das Gleiche gemeint. Wenn gesagt wird, eine Pflanze oder ein Tier, die oder das verändert wurde, sei unnatürlich, dann kann ich schon verstehen, woher die Ablehnung kommt. Aber wenn man nachhaltige Entwicklung wirklich als Ziel sieht, sind neue Techniken wie eben die Gentechnik wichtige Werkzeuge, die schnell einen Unterschied machen können. Und Schnelligkeit ist leider wirklich das Gebot der Stunde, wenn man auf die Klimaforscherinnen hört.

Kann die Gentechnik helfen, die Produktionsbedingungen der Landwirtschaft zu verbessern?

Die Gentechnik ist nicht das Allheilmittel schlechthin; es war ein Fehler, das in den 80er Jahren so darzustellen. Die Herausforderungen, die wir gerade haben, sind nicht nur ein stabiler Ertrag, sondern beziehen sich auch darauf, dass z. B. Wetterextreme immer häufiger werden und dass dadurch soziale Konflikte entstehen, wie wir aktuell auch sehen: Die Ukraine ist einer der größten Weizen- und Sonnenblumenkernproduzenten der Welt, und Ernteausfälle dort werden sich definitiv auf den Markt auswirken.

Gentechnik ist ein Puzzleteil, das dafür sorgen kann, dass bestimmte Ziele schnell erreicht werden und Forscherinnen kreativ nach Lösungen suchen können. Wenn es nicht klappt, dann muss man eben den nächsten Ansatz probieren. Ein Verfahren allein kann nicht die Welt retten. Deswegen müssen wir alles an Werkzeugen, die wir haben, neue und auch schon vergessene alte Sorten und Kulturen an den Start bringen, um auf einen Weg zu kommen, auf dem Mensch und Natur künftig gut miteinander leben können.

Nach welchen Prinzipien betreibst du deinen Selbstversorgergarten?

Ich betreibe meinen Gemüsegarten so, wie ich mir ökologische Landwirtschaft vorstelle, aber nicht so, wie sie aktuell definiert ist. Man könnte sagen, ökologische Landwirtschaft flächendeckend wäre nicht die Lösung – oder man müsste den Begriff neu definieren als etwas, das den neuen Techniken wie Gentechnik, Präzisions-Farming oder dem Einsatz von Drohnen gegenüber offen ist. Dann wird ein Schuh daraus. Diese Werkzeuge habe ich natürlich nicht in meinem Garten, aber großen Spaß daran, zu schauen, mit wie wenig Input man Erträge generieren kann. Letztes Jahr habe ich nur einmal gegossen – aber es war ja auch ein regenreiches Jahr (lacht). Der Boden bei mir ist super aufnahmefähig: Wenn es einmal regnet, hält es für Wochen. Man kann viel mehr Wasser sparen, als man denkt. Als Kleingärtner kann ich natürlich jeden Tag Kartoffelkäfer absammeln, was ein Landwirt jedoch nicht leisten kann: „Individualpatient Pflanze" funktioniert für ihn nicht – aber digitale Lösungen schon.

Du schreibst, dass unser Verhältnis zu unseren Gärten fast schon schizophren wäre. Was meinst du damit?

Man kommt dahin und hat das Gefühl, „in der Natur" zu sein, mit den Lebensmitteln im Einklang… aber es ist trotzdem ein Kampf gegen die Natur, den wir da betreiben. Wir reißen Unkräuter raus, machen Schädlinge weg, wollen den größten Ertrag. Und am Ende des Jahres reißen wir die Kartoffelpflanze komplett aus dem Boden, um an unsere Kartoffeln zu kommen. Ich finde das alles total in Ordnung, aber wenn wir etwas mehr Bewusstsein dafür entwickeln, würden wir vielleicht mehr Verständnis für die Praktiken der Landwirtschaft aufbringen können.

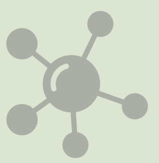




Klimagerechter Konsum: Worauf sollte ich beim Gemüsekauf achten, um wirklich nachhaltiger aufzutreten?

Bio-Label sind immer ein gutes Indiz dafür, dass man unbehandelte Lebensmittel vor sich hat. Fairtrade-Label können darauf hinweisen, dass die Arbeitsbedingungen für die Produktion in Ordnung waren. Darauf müssen wir vertrauen; nachvollziehen können wir es selten. Aber vielleicht noch viel wichtiger, als dass ich Schokolade wähle, die fair gehandelt wird, ist die Frage, was ich wann kaufe, oder wie oft und wie viel.

Ich habe irgendwann angefangen, jede Woche vorzuplanen, was ich kochen möchte. Das ist billiger und nachhaltiger. Dazu kommt: Je stärker verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto mehr Produktionsschritte stecken darin und desto weniger nachhaltig wird es. Andererseits ist es spannend zu wissen, dass der Transport meist gar nicht so sehr das Problem ist, wie wir denken. Äpfel, die mit dem Tanker aus Neuseeland kommen, können nachhaltiger sein als Äpfel aus Deutschland zur falschen Jahreszeit, die in Kühlhäusern gelagert werden, was mehr CO_2 verbrät. Manche Dinge könnten wir auch seltener konsumieren – und sie dann als besonderen Luxus genießen.



INSPIRATION & INFORMATION:

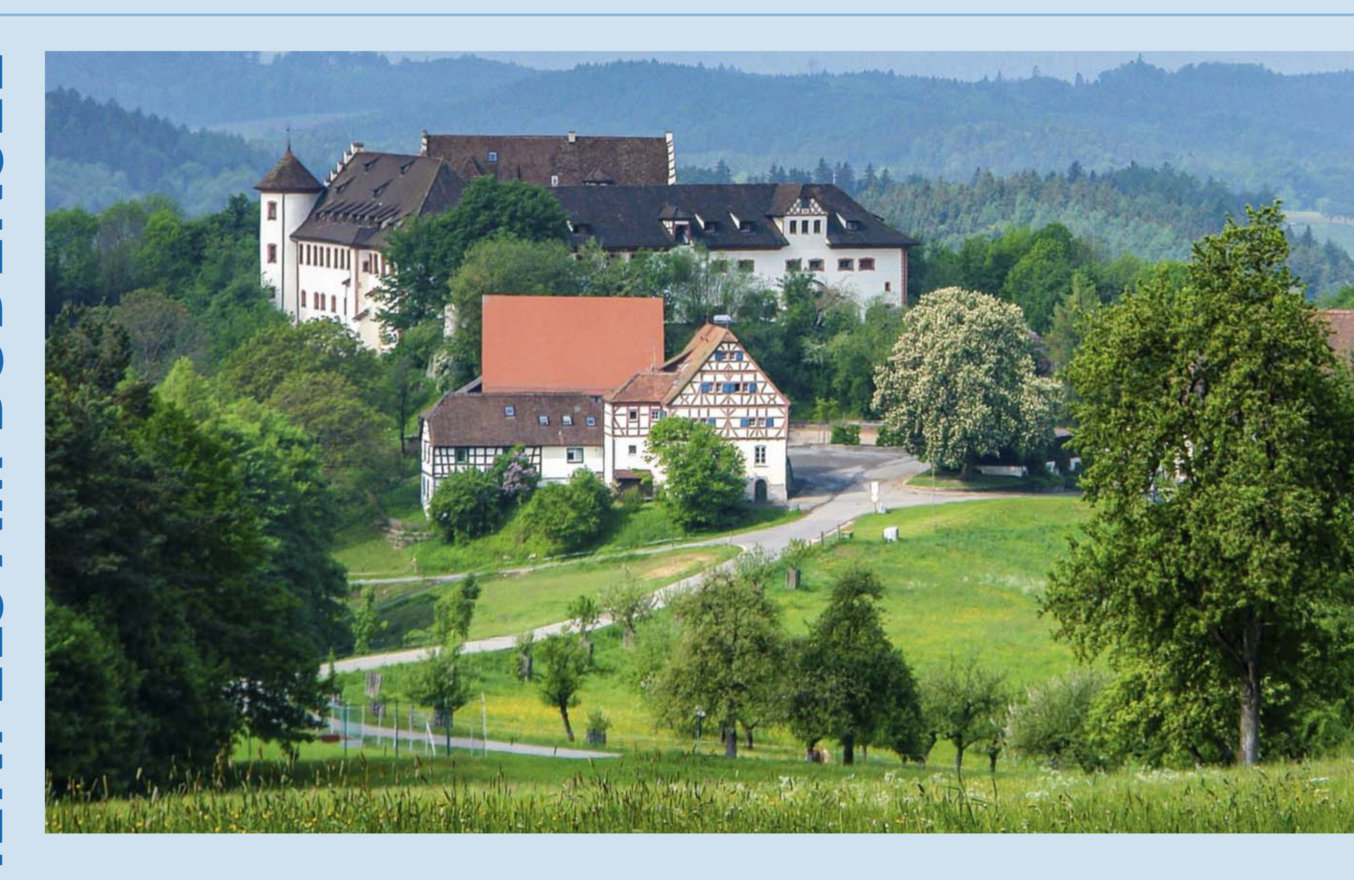
David Spencer:
Alles bio – logisch?! Die Superkräfte der Pflanzen nutzen, klimafreundliches Gemüse essen und die Welt retten
(Droemer, 2022)

Podcast:
https://krautnah.de





DAS NEUE SPIRITUELLE TAGUNGS- UND FRIEDENSZENTRUM SCHLOSS HOHENFELS AM BODENSEE



Wir leben in einer Zeit, die von vielfältigen Krisen bedroht ist: von Kriegen, Pandemien, dem Klimawandel und der Ausbreitung sozialer Kälte. Umso mehr kommt es heute darauf an, dass Stätten der Menschlichkeit entstehen. Die Weltenwandler-Initiative will nun auf Schloss Hohenfels einen derartigen Ort schaffen.

Das Schloss Hohenfels am Bodensee war bis vor wenigen Jahren noch ein Standort der renommierten Schule Schloss Salem. Wie durch ein Wunder ging das Schloss in die Hände eines gemeinnützigen Vereins über: EOS-Erlebnispädagogik e. V. Unsere Organisation hat den Traum, aus diesem altehrwürdigen „Elite-Internat" ein modernes, aber gleichzeitig die geschichtlichen und spirituellen Traditionen wahrendes Tagungszentrum aufzubauen. Hier kann ein Ort der Begegnung entstehen, an dem der Spirit des Friedens und der Nachhaltigkeit aufleben kann.



Minnesänger



Prinz Max von Baden

Die Schule Schloss Salem wurde direkt nach dem Ersten Weltkrieg ins Leben gerufen. Der letzte deutsche Reichskanzler, Prinz Max von Baden, wollte nach dem Weltkrieg eine Stätte errichten, in der eine Jugend erzogen werden würde, die einen weiteren Weltkrieg zu verhindern wüsste. Schnell brachte es die Schule mit diesem Konzept zu internationalem Ruhm. Schon bald sahen ihre Gemäuer die Kinder nahezu sämtlicher europäischer Königshäuser, aber auch Wirtschaftskapitäne und Nobelpreisträger. Bemerkenswert ist, dass die Salemer Schulen immer auch Brutstätten für eine Friedensbewegung bis hin zu Nestern des Widerstandes waren. Kurt Hahn, der Schulgründer, wurde für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen, Graf Schenk von Stauffenberg ist familiär mit der Schule verbunden, Elisabeth von Thadden, eine frühe Schulleiterin von Salem, war eine bekannte Widerstandskämpferin… Schon von den historischen Wurzeln her war Schloss Hohenfels ein Friedensort. Gegründet wurde Hohenfels nämlich schon durch eine Schar von Minnesän-



gern. Später war es eine wichtige Burg für den Deutschritterorden, von 1806 ab war es im Besitz des Hauses Hohenzollern, also auch von Kaiser Wilhelm II, nach dem Weltkrieg wechselte es zu dem Hause Baden über.

Mit dem Erwerb von Schloss Hohenfels durch unseren gemeinnützigen Verein standen wir schnell vor einem enormen Spannungsfeld: Einerseits war und ist es uns ein Herzensanliegen, den guten Geist von Schloss Hohenfels, seine Kraft als Friedensstätte zu wahren. Andererseits wird derzeit der Markt im Bereich der Tagungszentren und der Hotellerie immer enger und kommerzieller. Diesen Spagat zu meistern, der für viele Hotels in Zeiten der Pandemie zu einer Zerreißprobe wurde, ist für unsere kleine, nachhaltig und spirituell gegründete Einrichtung eine ernsthafte Herausforderung. Denn die gesamte Hotellerie in Deutschland hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant hin zu einer Ketten- und Konzernhotellerie entwickelt. Die Familien- und Individualhotellerie droht immer mehr abzusterben. Es hat längst ein Verdrängungswettbewerb begonnen, dem immer weniger kleine Hotels gewachsen sind. Die Konsequenz daraus ist, dass in diesem Zuge die Werte der Spiritualität, des Friedens und Nachhaltigkeit und im Sektor der Hotellerie vernachlässigt werden. Diese Tendenz hat sich in der Phase der Pandemie und aktuell des Krieges noch deutlich verschärft. Kleinere, aber enkeltauglich und ökologisch geführte Hotels verlieren zunehmend an Wettbewerbsfähigkeit. Inzwischen hat auch in Deutschland die Marken- und Kettenhotellerie die Privathotellerie überholt, so dass es neuerdings mehr anonyme Markenhotels als Individualhotels in Deutschland gibt. Dabei ist zudem mit Besorgnis festzustellen, dass die Markenhotellerie den Trend der Urbanisierung vehement vorantreibt. Fast ausschließlich die privat geführten Individualhotels sind noch im ländlichen Raum zu finden. In manchen ländlichen Gegenden ist sogar ein Hotelsterben zu beklagen.

Dies hängt auch damit zusammen, dass in der Hotelbranche das Thema Nachhaltigkeit ein eher stiefmütterliches Dasein fristet. Von den insgesamt ca. 11.000 Hotels in Deutschland sind beispielsweise nur ein kleiner Anteil mit einem Nachhaltigkeits-Label zertifiziert. Der „konsequenteste“ Verband, BIO HOTELS (übrigens ein österreichisches Unternehmen), zählt beispielsweise nur ca. 60 Mitgliedshotels.
Ideale wie Bioökonomie, Kreislaufwirtschaft, Biodiversität,

Wir wollen bezüglich Nachhaltigkeit und Frieden neue Werte für die moderne Hotellerie setzen.

CO_2-Neutralität, Baubiologie, Regionale Stoffkreisläufe… haben in der deutschen Hotellerie noch nicht Fuß gefasst. Im Gegenteil, die übliche Hotellerie darf sogar als Verstärker für das lineare Wirtschaftsparadigma angesehen werden. Gerade die „Trendhotels“, die konzerngeführten Marken- und Boutique-Hotels, gelten als Paradebeispiele für unökologische Wirtschaft oder Greenwashing: von der Flut der Wegwerfartikel, in Plastik verschweißten Hygieneprodukten, umweltschädlichen, an Beton, Chrom und Aluminium orientierten Baumaterialien, teuren Einweg-Boxspringbetten bis hin zum enormen Verbrauch fossiler Brennstoffe, oder den hochgradig wasserintensiven Spas, Pools, Wellnesstempeln, ganz zu schweigen von den dort beliebten Buffets, die meist mit Südfrüchten und nicht saisonalen Lebensmitteln überladen sind. Ein erschreckendes Ausmaß an Lebensmitteln wird in diesen Hotels weggeworfen. Übrigens: In Deutschland wird rund ein Drittel der Lebensmittel „vermüllt“, den Löwenanteil daran haben die Restaurants. Aber von den 200.000 Tonnen jährlich könnten bei einem hotelinternen Food-Waste-Management 60 % davon eingespart werden.

Um hier ein Zeichen zu setzen, haben wir uns z. B. entschlossen, auf eine Sterneklassifizierung zu verzichten. Sie wäre verbunden mit allerlei Konsequenzen, die gegen eine ernstgenommene Nachhaltigkeit und Elektrosmog-Reduktion sprechen würde.
Wir hoffen aber dennoch, auf dem Markt der profitorientierten Konzernhotellerie als gemeinnütziger und idealistischer Verein überleben zu können. Umso mehr werden wir unser Bestes geben, um in Sachen Nachhaltigkeit und Frieden für die moderne Hotellerie neue Werte zu setzen. Sodass mit ihrer Hilfe Schloss Hohenfels vielleicht eines der Schwungräder für den großen Wandel in der Welt werden kann.

Seien Sie also auf Schloss Hohenfels herzlich willkommen – als Gast, Freund, “Weltenwanderer“ und „Weltenwandler“!

Weitere Infos unter:
www.schloss-hohenfels.de
www.eos-erlebnispaedagogik.de

Heilende Küche – anti-entzündlich und vegan



Fotos © DK Verlag/Shabnam Rebo

Es ist nicht neu. Aber total aktuell. Essen macht gesund – Essen macht krank. Uns und die ganze Erde – krank und gesund. Die Küche spielt daher eine große Rolle für ein gesundes Leben. Am Herd, am Gemüsebrett, am Esstisch geht es um eine heilsame Ernährung.

Shabnam Rebo, bekannt als Foodbloggerin The Hungry Warrior, hat ihren eigenen entzündeten Darm geheilt – mit pflanzlichem Essen. Healing Kitchen heißt ihr Buch voller guter Erfahrung und guter Rezepte: für eine heilsame Ernährung.

Shabnam Rebos Darm und ihr Immunsystem waren schon in jungen Jahren heftig entzündet. Zahlreiche Krankenhausaufenthalte bis hin zu künstlicher Ernährung halfen nicht. Gerettet hat sie die Umstellung ihrer Ernährung auf vegan. Shabnam Rebo lebt fast beschwerdefrei und hat im Schreiben über gutes und gesundes Essen ihre Berufung gefunden.

Wir haben einige der entzündungshemmenden Rezepte ihrer nicht nur Darm-freundlichen Ernährung ausprobiert und können bestätigen: gesund schmeckt. Wir empfehlen...

- *Heilende Pilzbrühe*
- *In Ananas gebackene Birnen*
- *Petersilienwurzelcreme mit Zitrone und Thymian*
- *Sommerliche Kartoffelpizzen*
- *Pastinakenpüree mit Ofenkürbis*

Gerichte voller *Umami* (Geschmack), süß und weich, mit erstaunlichen Kräuterkombinationen und Aromen. Das Pastinakenpüree ist unser aktueller Liebling.

Shabnam stellt entzündungshemmende Lebensmittel vor und erklärt, wie daraus eine ausgewogene Ernährung wird. Es geht um die so bekannten wie gebrauchten Omega-3-Fette und viele weitere Nährstoffe für ein gesundes Wohlbefinden.

Shabnam begleitet die langsame Umstellung auf eine Koch-Praxis, die Entzündungen im Körper heilt und unnötig macht. Das geht mit einer vielfältigen, veganen Küche: indem man Lebensmittel selbst fermentiert, Sprossen züchtet, bewusst einkauft und einlagert... sich gesund ernährt *und* dabei zufrieden satt wird.

Ich koche, seit ich 8 Jahre alt bin, leidenschaftlich gerne. Aber ein eigenes Kochbuch zu schreiben, war wohl einer meiner größten Träume... Mehr als ein Jahr hat das Projekt Healing Kitchen von der Idee bis zur Veröffentlichung gedauert...

Shabnam erklärt, was dem Immunsystem gut tut, was es stärkt. Welche *Nährstoffbomben, Vitamine, Soul Food,* welche Lebensmittel bei Entzündungen helfen und sie verhindern. Dabei entfaltet sich eine Küche voller guter Dinge und Abläufe, die befrieden und befriedigen bis ins Mikroversum der Bakterien – mit den richtigen Eiweißen, komplexen Kohlehydraten und guten Fetten. Shabnam Rebo zählt Kräuter und Gewürze auf und erläutert ihre Wirkung und ermutigt zu *Slow Food.* Denn ich schmecke intensiver, je aufmerksamer ich sehe, rieche und kaue.

Shabnam Rebo gibt heilsame Impulse für die Küche, die sich auf das ganze Leben auswirken. *Das Zauberwort heißt bewusst,* schreibt sie. *Bewusst leben, einkaufen, kochen und essen. All diese Punkte sind die Basis für dein Leben, mit einem starken und glücklichen Körper, einem zufriedenen Geist, einer ausgeglichenen Seele und somit auch einem starken Immunsystem.*

Shabnam läßt ihre verzweifelte Lebenslage hinter sich, indem sie Essen nicht mehr auf ein *Mittel zum Zweck* reduziert, sie spürt...

...es nährt und heilt mich. Ich begann, mich mit mir und meinem Körper zu beschäftigen und ihm die Aufmerksamkeit und Liebe zu geben, nach der er so lange verlangt hatte.

Das ging langsam, auf und ab, schonend.

Aus Ritualen des Essens entwickelte sich ein wundervoll meditatives und bereicherndes Hobby...

... und Shabnam Rebos Berufung zum *Hungry Warrior.*

fs

Pastinakenpüree mit Ofenkürbis
und Harissa-Knoblauch-Linsen

2–3 Portionen



Pastinakenpüree
50 g Cashewkerne
500 g Pastinaken
200 ml pflanzliche Milch
3–4 geröstete Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Ofenkürbis
650 g Hokkaidokürbis (ohne Kerne)
3/4 TL gemahlener Zimt
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Baharat (oder Paprikapulver)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup

Harissa-Knoblauch-Linsen
120 g Belugalinsen
Salz
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Harissapaste

Gremolata
60 g geröstete Haselnüsse
20 g Minze
1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
2 EL Orangensaft
1 TL Ahornsirup
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1
Pastinakenpüree – die Cashewkerne in eine Schüssel geben und entweder über Nacht in kaltem Wasser einweichen oder mit kochendem Wasser übergießen, mit einem Teller abdecken und etwa 1 Stunde einweichen lassen.

2
Ofenkürbis – den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis waschen und in etwa 4 cm breite Spalten schneiden. Gewürze mit Öl und Ahornsirup verrühren, die Kürbisspalten mit der Marinade beträufeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3
Pastinaken waschen, schälen und ebenfalls auf das Blech geben. Kürbis und Pastinaken im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten rösten.

4
Harissa-Knoblauch-Linsen – die Belugalinsen nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

5
Gremolata – die Haselnüsse grob hacken. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit den Nüssen fein hacken, aber nicht matschig werden lassen. Die Nuss-Minz-Mischung in einer Schüssel mit Orangenschale, -saft, Ahornsirup, Öl, Salz und Pfeffer mischen.

6
Für die Linsen das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Harissapaste darin anrösten, dann die Linsen dazugeben und kurz anbraten.

7
Die weich gerösteten Pastinaken mit den restlichen Püreezutaten im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8
Auf flache Teller oder in Pastateller zuerst etwas Püree verteilen, dann pro Person 4 Kürbisspalten und 3–4 EL Harissa-Knoblauch-Linsen darauf anrichten und mit etwas Haselnuss-Minz-Gremolata toppen. Die restliche Gremolata dazu servieren.

Petersilienwurzelsuppe
mit geröstetem Knoblauch

2-3 Portionen



Suppe
700 g Petersilienwurzeln
1 Bio-Zitrone
5–6 Zweige Thymian
4–5 Knoblauchzehen
1 EL natives Olivenöl extra Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
300 ml Sojamilch
1–2 Lorbeerblätter
1 Bio-Zitronenzeste
1–2 EL Zitronensaft

Toppings
geröstete Zitronenscheiben (von den gerösteten Petersilienwurzeln)
frischer Thymian
selbst gemachtes Zitronen-Thymian-Öl (oder etwas Olivenöl)
Salz (nach Belieben)
Pfeffer aus der Mühle (nach Belieben)

1
Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2
Petersilienwurzeln putzen, schälen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Je nach Größe nochmal halbieren. Die Zitrone heiß waschen, trockenreiben, in relativ dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Petersilienwurzelstücke auf den Zitronenscheiben verteilen. Thymian waschen, trocken schütteln und mit den geschälten Knoblauchzehen dazugeben.

3
Alles mit dem Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen (Mitte) 25–30 Minuten weich rösten. Falls die Zitronen dunkel werden, vorab herausnehmen. Nach etwa 30 Minuten das Gemüse aus dem Ofen nehmen, Thymianzweige und Knoblauch entfernen und pro Person 2 Petersilienwurzelstücke für die Deko beiseitelegen.

4
Die Schalotte schälen und fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf im Olivenöl glasig anschwitzen. Die gerösteten Knoblauchzehen kurz mit andünsten, damit sie ihren Röstgeschmack erneut entfalten können. 600 ml Wasser, Sojamilch und Lorbeerblätter dazugeben und erhitzen. Die Petersilienwurzeln und die Zitronenzeste hinzufügen und alles 10 Minuten leicht köcheln lassen.

5
Lorbeer herausnehmen und die Suppe im Mixer oder mit dem Stabmixer samtig pürieren. Je nach Konsistenz etwas Wasser nachgießen. Wenn nötig, noch mal zurück in den Topf geben, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6
Die Petersilienwurzelsuppe in Schalen füllen und jeweils mit den übrigen Petersilienwurzelstücken, 1 gerösteten Zitronenscheibe und etwas Thymian dekorieren. Mit Zitronen-Thymian-Öl beträufeln. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer bestreuen und knuspriges Brot dazu servieren.

In Ananassaft gebackene Birnen

4 Portionen



Birnen
200 g Ananasfruchtfleisch
2 TL Ahornsirup
1⁄2 Vanilleschote
4 kleine reife Birnen
Saft von 1⁄2 Limette

Außerdem
8 EL Kokosjoghurt
8 EL Granola

1
Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Ananasfruchtfleisch grob würfeln und mit 50 ml Wasser und Ahornsirup in den Mixer geben. Die Vanilleschote auskratzen, das Mark ebenfalls in den Mixer geben und alles fein pürieren.

2
Die Ananas-Vanille-Mischung durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen (ergibt etwa 200 ml).

3
Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herausnehmen. Die Birnenhälften mit dem Limettensaft beträufeln, in eine ofenfeste Form geben und mit der Ananas-Vanille-Mischung übergießen. Birnen im Ofen (Mitte) 25–30 Minuten backen.

4
Die Birnenhälften mit Kokosjoghurt und Müsli befüllen und noch lauwarm genießen.

BUCHTIPP
Shabnam Rebo
Healing Kitchen – gesund mit anti-entzündlicher Ernährung
Essen für das Immunsystem mit über 80 Genussrezepten
192 Seiten, gebunden,
ISBN 978-3-8310-4324-8,
Verlag Dorling Kindersley,
Dezember 2021,
Euro 19,95



BÜCHER ZUM THEMA…
AUSGEWÄHLT ZUR INSPIRATION!



Anleitung für dein Leben

Der Bestseller der britischen Psychotherapeutin Sophie Mort bietet Lebenshilfe für alle, die ihre Gefühle und ihr Verhalten besser verstehen wollen. Wenn Patient*innen eine Therapie beginnen, stellen sie immer wieder die gleichen drei Fragen: Wie konnte es nur so weit kommen? Was hält mich gefangen? Und wie kann es weitergehen? Mit einer leicht umsetzbaren Drei-Stufen-Methode bietet das Buch Antworten auf diese Fragen und jede Menge Tipps, Methoden und Techniken, die man in Krisensituationen leicht anwenden kann.

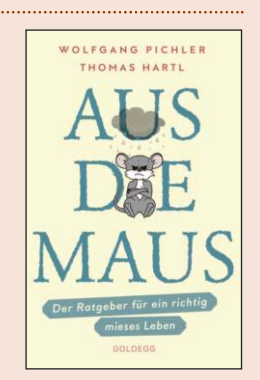
Dr. Sophie Mort: Anleitung für dein Leben. Alles was du wissen musst, um dich selbst besser zu verstehen und glücklich zu werden. Penguin Verlag, 2022. Paperback, 528 Seiten. ISBN 978-3-328-60207-1. Euro 20,00



Wird schon

Jede*r hat Sorgen. Ganz einfach, weil man sich über so ziemlich alles Sorgen machen kann – über das Auto, die Farbe am Fensterrahmen, die Gesundheit, das Haustier, die Ehe, den Fahrradreifen… Sorgenboy Til Mette hilft dir einen anderen Blick auf deine Sorgen zu bekommen – durch Ablenkung: Wer diese Sorgen hier liest, beschäftigt das Gehirn kurz mal nicht mit den eigenen Sorgen. Dafür ist der Sorgenboy da – nicht umsonst folgen ihm auf den Sozialen Medien viele Tausend Menschen. In der längeren Buchfassung kommen seine feine Beobachtungsgabe, sein tiefsinniger Witz und seine empathische Weltsicht noch besser zur Geltung.

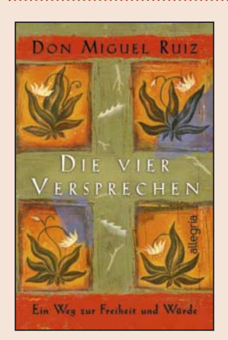
Til Mette: Wird schon. Vergiss Deine Sorgen. Nimm Meine. Lappan Verlag, 2022. Hardcover, 144 Seiten. ISBN 978-3-8303-3634-1. Euro 13,00



Aus die Maus

Sehen Sie immer alles schwarz, rechnen stets mit dem Schlimmsten und grübeln darüber nach, wo selbst bei guten Ereignissen der Haken ist? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie! Denn es zeigt, wie Sie voller Entschlossenheit ein richtig mieses Leben führen und es zielgerichtet in den Sand setzen. Dieses Buch nimmt notorische Schwarzseher und Grübler humorvoll aufs Korn – nicht ohne mit dem richtigen Augenzwinkern Lösungsangebote zu servieren. Ein etwas anderer Ratgeber, und ein Geschenkbuch zur Aufmunterung für alle, die sich von überall lauernden Problemen umzingelt fühlen.

Wolfgang Pichler, Thomas Hartl: Aus die Maus. Der Ratgeber für ein richtig mieses Leben. Goldegg Verlag, 2022. Klappenbroschur, 200 Seiten. ISBN 978-3-99060-278-2. Euro 17,00



Die vier Versprechen



Don Miguel Ruiz, spiritueller Lehrer aus Mexiko, beruft sich auf die Weisheitstradition der Tolteken und die Schamanen-Curanderos in seiner Familie. In diesem Buch enthüllt er einen praktischen und leicht nachvollziehbaren Weg, um uns aus dem kollektiven Alptraum von Angst, Missbrauch und Gewalt zu befreien. Den Traum von Freiheit, Freude und Liebe kann jeder verwirklichen, der die kosmischen Prinzipien kennt und im Einklang mit ihnen lebt. Vier einfache, aber kraftvolle Versprechen sind der Schlüssel zur inneren Transformation und einem Leben in Integrität. Der Weltbestseller in einer Neuausgabe.

Don Miguel Ruiz: Die vier Versprechen. Ein Weg zur Freiheit und Würde. Allegria Verlag, 2022. Taschenbuch, 144 Seiten. ISBN 978-3-548066424. Euro 10.99

Cycle of Life

Psychologin und Yogalehrerin Helen Ergeç weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, mit Zyklusunregelmäßigkeiten zu leben. Die Autorin gibt Betroffenen mit diesem Buch das Werkzeug an die Hand, um damit klar zu kommen, und macht Mut, sich mit den Prozessen und Zyklen des eigenen Körpers zu befassen. Die menschliche Psyche fungiert hierbei als Schlüsselelement. Durch anschauliche Grafiken werden Vorgänge im Körper erklärt und mit Übungen und Techniken kombiniert, die einen gesunden Zyklus oder den gesunden Verlauf einer Schwangerschaft unterstützen können.

Helen Ergeç: Cycle of Life. Den weiblichen Zyklus verstehen und optimal begleiten. Windpferd-Verlag, 2022. Broschiert, 112 Seiten, mit Audiodateien, ISBN 978-3-86410-351-3. Euro 20,00



MI – SO 01. – 05.06.

AFRO-PFINGSTEN FESTIVAL 2022

Das Afro-Pfingsten Festival findet auf dem Teuchelweiherplatz und in der Reithalle in Winterthur statt. Die Besucher*innen können sich auf vielfältige Künstler*innen freuen. Dabei sind sowohl internationale Acts wie Richard Bona und Anthony B. als auch lokale Künstler*innen, darunter Nongoma und La Nefera, die am Pfingstwochenende auftreten. Nebst den Konzerten bietet das Festival einen Markt mit verschiedenen afrikanischen Food- und Non-Food-Ständen, Straßenkünstler*innen und Performances. Aber auch Kunstausstellungen, Workshops und ein Rahmenprogramm laden zum Verweilen auf dem Festival ein. Der letzte Tag steht dann ganz unter dem Motto „Family Day", der ein ideales Programm für Jung und Alt bietet. **Infos auf www.afro-pfingsten.ch**

FORTLAUFENDE TERMINE

ORANIA-ZENTRUM GESUNDHEITS- & FORTBILDUNGSZENTRUM IN WÜRZBURG



Das Zentrum bietet Kurse und Weiterbildungen in den Bereichen persönliches Wachstum, Spiritualität und Gesundheit an. Im Fokus stehen dabei innere Ressourcen und Fähigkeiten zur Selbstverwirklichung, Entwicklung und Heilung. Ergänzt wird das Angebot mit Wissen für die neue Zeit, sowie innovativen Gesundheitsprodukten und Methoden. Zahlreiche Workshops online, u.a.: 04.06. „Liebe zwischen Mann und Frau, Befreiung von Telegonie"; 11.06. „Unerwünschtes Kind, Heilung des Inneren Kindes & Traumata"; 18.06. „Zirbeldrüse-Aktivierung und Schwingungserhöhung"; 21.06. „Zugang zum Höheren Selbst"; 25.06. „Immunsystem-Stärkung & DNA-Aktivierung"; 02.07. „Besser Schlafen – Zirbeldrüse- & Nervensystem-Heilung"; 09.07. „Ungeborene Seelen – Heilung nach Fehlgeburten und Abtreibungen"; 16.07. „Wohlstand und Fülle in der Übergangszeit"; 23.07. „Schutz vor Elektrosmog, 5G und negativen Einwirkungen". Jeden Donnerstag finden kostenlose Online-Abende statt (https://youtube.com/c/OraniaZentrum), aktuell & interessant Orania-Telegram-Kanal (https://t.me/orania_treff).
Weitere Infos auf www.orania-zentrum.de oder Tel. +49-(0)9367-986 007



FR – SO 17. – 19.06.

ERDFESTE FEIERN – DEM LEBENDIGEN LEBENDIGKEIT ZURÜCK SCHENKEN

Wie werden wir erdfest? An jedem Ort, der dir dafür in den Sinn kommt: ein Acker, eine Brachfläche, eine Schule … Die erdfest-Initiative schafft co-kreative Wir-Felder. Die Wahrnehmung öffnen und sich mit dem lebendigen Sein verbinden, dafür eröffnen die an vielen Orten zeitgleich gefeierten Erdfeste einen Möglichkeitsraum. Sie schenken dem Lebendigen Lebendigkeit zurück und geben eine Antwort auf den Zustand der Welt. Jede*r kann sich einbringen in dieses schöpferische, sich entfaltende Beziehungsnetz. Hier wird das Natürliche, unsere lebendige Mitwelt, wieder sinnlich erfahrbar. Und im gemeinsamen Feiern – deutschlandweit und darüber hinaus – entsteht auch politische Wirksamkeit. **Infos zum Mitwirken und alle Aktivitäten der Initiativträger*innen auf www.erdfest.org/de/mitwirken**

DO, FR + SA/SO 21.06, 01.07. + 02./03.07.

STIMME & TON IM TANZ DER EMOTION





Erfahre von Soundhealer Andreas Goldemann wie intuitive Stimmarbeit tiefste Veränderungen in Bewusstsein und Körper möglich macht. Es kommt zu direkten Erfahrungen in den Bereichen Körperenergetik, Ausrichtung der Halswirbelsäule und des Energiezustands des Raumes, in dem du dich befindest. Der Workshop hilft das Energiesystem zu reinigen und zu reaktivieren, so dass wir von uns abgetrennte Seelenanteile wieder zurücknehmen können und zu einer neuen Tiefe des Seins gelangen. Termine: Live-Stream Erlebnisabend (gratis): Do 21.06., 19.30-21 Uhr; Erlebnisabend in Frankfurt mit Mitsch Kohn: Fr 01.07., 19.30 Uhr; Workshop in Frankfurt: Sa/So 02./03.07.
I**nfos & Anmeldung auf www.frankfurter-ring.de oder Tel. 069–51 15 55**



DO – SO 07. – 10.07. (1. MODUL)

KUNST & PHILOSOPHIE DES QIGONG MIT HERZ & VERSTAND ERLERNEN

Tian Ai Qigong Institut Berlin. Seit 23 Jahren vermittelt unsere spirituelle Qigong-Schule Wege, wie Übungen für die Gesundheit mit Methoden für die Entfaltung von Herz und Seele vereint werden. Das Institut wird seit seiner Gründung von den Schwestern und Qigong-Meisterinnen Tianying und Tianping geleitet. Mit viel Herz und Hingabe verbinden sie und das Lehrerteam uraltes Wissen und taoistische Weisheit mit modernen Themen und Methoden. Unser Ziel ist es, den Menschen zu mehr Gesundheit, harmonischeren Beziehungen, Kraft und Mut zu verhelfen. Gestärkt durch Eigenliebe wird es möglich, heilsam in die Eigenverantwortung zu gehen. Die Linie der Meister, von denen unsere Basisübung, die Bronzeglocke, in direkter Folge überliefert wurde, geht ununterbrochen auf Bodhidharma zurück. Unsere Schule ist ein Beitrag, um Liebe und Frieden auf der Erde zu verwirklichen. **Infos & Anmeldung auf www.tianai-qigong.com oder Tel. 030-257 997 95**

SO – SA 10. – 23.07. & MO – SO 08. – 21.08.

SOMMER-RETREATS MIT CHRISTIAN MEYER 2022



Christian Meyer ist spiritueller Lehrer, Psychologe und Psychotherapeut und gibt seit über 20 Jahren Retreats, Seminare und spirituelle Fortbildungen in vielen Städten Deutschlands und im Ausland. In jedem Sommer finden die intensivsten Retreats, jeweils für 14 Tage, zurückgezogen auf dem Land, in einer wunderschönen Umgebung in der Natur statt. Diese Wochen entwickeln eine einzigartige Energie und Kraft und ermöglichen einen intensiven inneren Prozess der Selbsterfahrung. Dich erwarten Körperarbeit, Bewegung, Ausschlafen, Begegnungen, Nähe, die Sonne, die Freude, die Liebe, die Einheit. Gefühle erhalten endlich Raum. Innere Kämpfe werden beendet und Einklang und Frieden entstehen. Hier erfährst du in einzigartiger Weise die Verbindung von Spiritualität und Psychologie, Tradition und Moderne, westlicher und östlicher Weisheit. Kein Rückzug aus dem Leben, sondern gleichzeitig lebendig werden, authentisch sein und Aufwachen. **Alle Infos & Anmeldung auf www.zeitundraum.org/events/**



MI – SO 27.07. – 07.08.

DAS SOMMERCAMP IM ZEGG – ZÄRTLICH BLEIBEN IN DER KRISE

Verschiedene Krisen umgeben uns und spiegeln sich auch in uns wider. Wie können wir damit anwesend sein und zärtlich bleiben? Zärtlich im Sinne von achtsam in Kontakt sein mit der Erde, anderen Menschen und sich selbst. Ein wirklich achtsamer Kontakt entsteht aus Präsenz und der Bereitschaft sich einzulassen auf das, was gerade ist und das, was vielleicht entstehen möchte. Die Suche danach bringt uns in die Wahrnehmung, wo wir individuell und kollektiv aus Mustern der Vergangenheit handeln und gleichzeitig forschend der Zukunft lauschen können. Dadurch kommen wir in die Handlung, die der Evolution des Lebens dient. Wir laden euch ein zu Vorträgen, Erfahrungs- und sozialen Resonanzräumen, zum Kontakt mit Mutter Erde, der Intimität unter Menschen und der Kultivierung spiritueller Quellen. Und natürlich werden wir gemeinsam lachen, feiern, tanzen, träumen, uns treffen in kontinuierlichen Heimatgruppen u.v.m.
Mehr Infos & Anmeldung auf www.sommercamp.zegg.de

DO – SO 28. – 31.07.

PAX TERRA MUSICA – FRIEDENSFESTIVAL IN FRIESACK BEI BERLIN



Nach zwei Jahren Pause ist Pax Terra Musica endlich wieder auf der Freilichtbühne in Friesack zurück. Das Festival bietet neben vier Tagen Live-Musik auch verschiedenste Vorträge und Workshops, die sich damit beschäftigen, wie wir im Kleinen und im Großen gemeinsam eine bessere Welt schaffen können. Im Ausstellerbereich können sich alle Gruppen, Vereine und Organisationen vorstellen und vernetzen, die eine friedlichere, bessere Welt mitgestalten. Die diesjährigen Highlights sind über 20 Künstlerinnen und Künstler auf der Bühne, darunter die Spielvereinigung (ein Zusammenschluss von Künstlern der Söhne Mannheims, Glashaus, Gentleman, uvm.), Ilhaam Project, Anna RF, Kilez More, Morgaine uvm. Es wird eine Diskussionsrunde geben zwischen zwei ehemaligen Militär-Offizieren aus Ost und West und zwei Vertretern der Friedensbewegung. Auch für die Kinder aller Altersgruppen wird es wieder einen Kinderbereich mit viel Unterhaltung und Aktionen geben.
Alle Infos & Tickets auf www.pax-terra-musica.de





DO – SO 11. – 14.08.2022

40 JAHRE SCHWEIBENALP – ZENTRUM DER EINHEIT

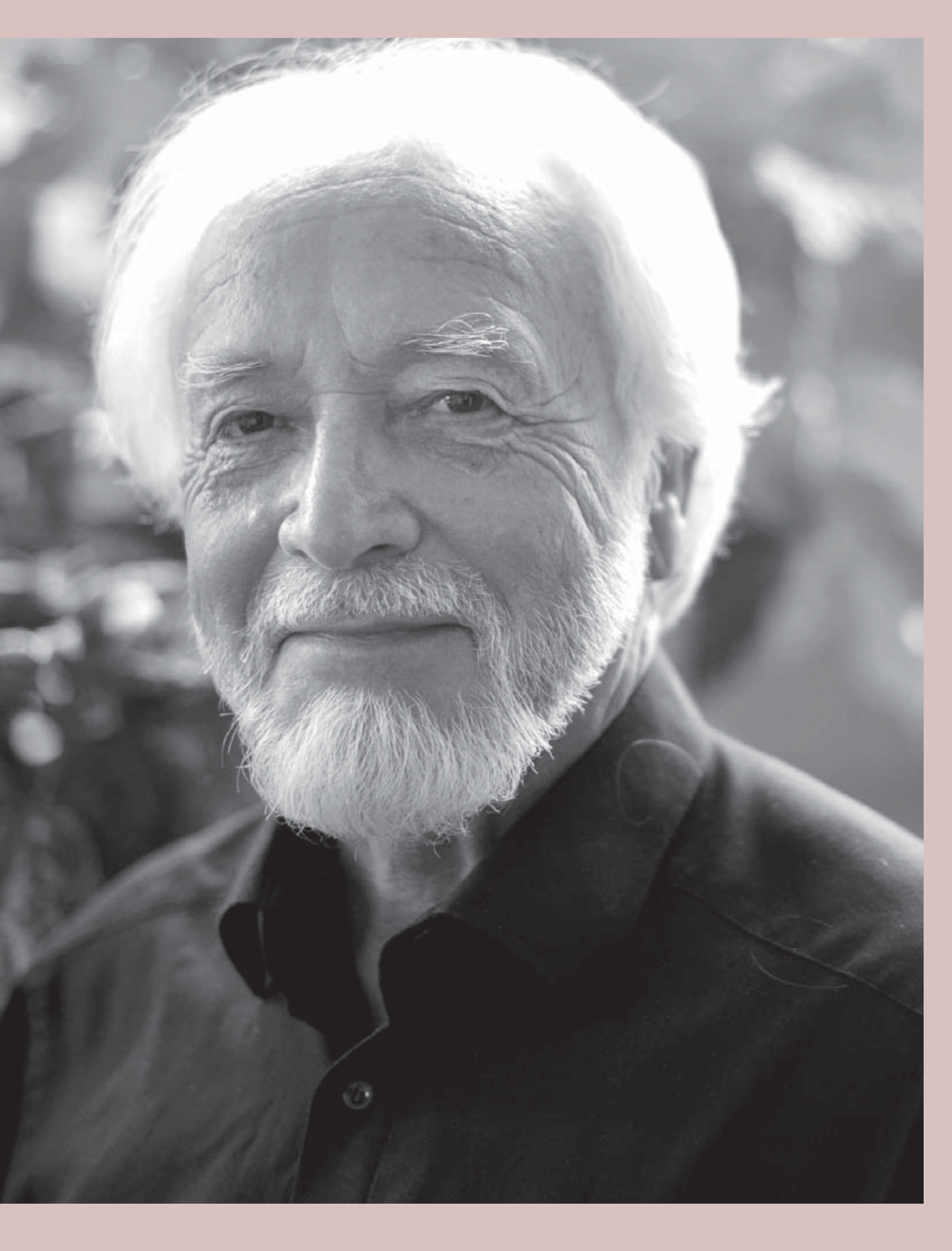
ONE SPIRIT – ONE HEART – ONE EARTH. Mitte August feiert die Schweibenalp im Berner Oberland (Schweiz) ihr 40-jähriges Bestehen und lädt alle Freunde und Interessierte aus nah und fern zu einem Erinnerungs- und Neubeginn-Fest ein – mit Musik, spiritueller Praxis, Feuer-Ritualen, in der Natur weilen und mit echten tiefen menschlichen Begegnungen. Das Seminarhaus mit Tempel und Permakulturgarten wird von einer Gemeinschaft getragen und den vielen Volontären, die immer wieder ihren Weg zu diesem besonderen Kraftort finden. Die Essenz des Lebens ist die gelebte Liebe und Freude und diese sollen in diesen Tagen viel Raum erhalten. Mit dem 72-Stunden-Feuer und der Einweihung eines neuen Steinkreises wird die Gelegenheit zu intensivem Gebet und Energetischer- und Bewusstseinsarbeit im globalen und kosmischen Feld gegeben. Ein Wiedersehen und Kennenlernen mit Freunden aus allen Generationen und Phasen des Bestehens. Come celebrate with us!
Weitere Infos & Anmeldung auf www.schweibenalp.ch

FR – SO 07. – 09.10.

20. DGH-KONGRESS GEISTIGES HEILEN IN ROTENBURG A.D. FULDA



Über 20 Referent*innen und rund 45 Veranstaltungen: mit einem prall gefüllten Programm bietet der Dachverband Geistiges Heilen e. V. Heiler*innen, Therapeut*innen und interessierten Laien die Chance, in die Welt spiritueller Heilweisen einzutauchen. Neben „Klassikern" wie Aura-Wahrnehmung, Klangheilung, medialer Kommunikation und Schamanismus sind Schwerpunkte in diesem Jahr u. a. die Heilkraft von Jesus Christus, Maria und Maria Magdalena sowie der kollektive Bewusstseinswandel und die damit verbundene Schwingungserhöhung. Mit kostenfreien Heilbehandlungen für Kongressbesucher*innen in voller Länge. Kongressort: www.goebels-rodenberg.de, vergünstigter Vorverkauf: 01.05. - 15.08., Tickets: https://shop.dgh-ev.de, **Infos & Programm auf https://www.dgh-ev.de/kongress/kongress-2022.html**



Dr. rer. nat. Ulrich Warnke, 77, lehrte 38 Jahre lang an der Universität des Saarlandes in den Bereichen Biomedizin, Biophysik und Umweltmedizin. Er ist Gründungsmitglied der Gesellschaft für Technische Biologie, Autor mehrerer Bücher und Vorstandsmitglied der Kompetenzinitiative zum Schutz von Mensch, Umwelt und Demokratie e. V.

MENSCHEN MIT VISIONEN

ULRICH WARNKE

Welchen Beruf haben Sie gelernt? Studium der Biologie und Geographie (Staatsexamen), Physik und Pädagogik

In welchem Bereich sind Sie derzeit tätig? Pensioniert

Wer möchten Sie sein? Natur- und Quantenforscher

Sind Sie Vegetarier? Flexitarier? Veganer? Flexitarier

Welche drei menschlichen bzw. spirituellen Werte sind Ihnen wichtig? Meme (vgl. Richard Dawkins) als selbst geschaffene Geist-Seele-Wesen (vgl. C.G. Jung) und unsere bestimmenden Selbstinstanzen (Einfaches Selbst, Höheres Selbst, Wahres Selbst) zur Empathie-Pflege, sowie der Ausbau des Wissens über eine universelle Intelligenz.

Was ist für Sie Glück? Nicht Glück, aber Glückseligkeit ist so wichtig, dass ich darüber ein Buch geschrieben habe: „Urquelle der Glückseligkeit".

Was wäre für Sie das größte Unglück? Weiterhin erkennen zu müssen, dass sich die Menschheit vollkommen von ihrer Bestimmung abtrennt.

Was bereitet Ihnen ggf. Sorgen in Bezug auf die Erde oder die Menschheit? Der Egoismus und die Gier, verbunden mit dem Machtstreben von Einzelnen, die alles kaufen können, auch die Politik und Weltorganisationen – dies inzwischen vermehrt mit Hilfe der Mainstream-Medien. Die Zerstörung der Lebensgrundlage schreitet dadurch fort.

Sind Sie karitativ, ehrenamtlich oder selbstlos engagiert? Wenn ja, wie, wo? Ich wirke – z. T. mit Hilfe von Vereinen und NGOs – aufklärend über die Erhaltung der Gesundheit, auch über schädigende Faktoren wie Ernährungsgifte, Mobilfunk und aktuell über Narrative bzgl. Pandemien.

Wann haben Sie angefangen, sich für Spiritualität zu interessieren? Seit meiner Jugend, aufgrund von selbst erfahrenen aber wissenschaftlich unerklärten und deshalb abgelehnten Phänomenen.

Meditieren Sie? Wie? Seit wann? Sehr wirksam und für mich notwendig ist eine selbsterlernte Methode: die Tiefenentspannungs-Meditation, die in eine Art Trance führt. Nur dadurch kann ich das durch Fremdinteressen aufgezwungene Denken des Ichs abstellen und auf einfallende Gedanken der Selbstinstanzen achten – eine Form der Intuition.

Was bedeutet „Gott" für Sie? Eine vorhandene Intelligenz, welche sich selbst erhält, indem sie „quantenphilosophisch" universell schöpferisch tätig ist. Dieser Wesen-Mechanismus ist hierarchisch gültig mit immer stärker begrenzter Informationskapazität bis in den kleinsten Bereich hinein. So entstehen auch für unser Ich die alltäglichen Meme (vgl. Buch „Urquelle der Glückseligkeit").

Wie möchten Sie sterben? Aufgrund meines Wissens gibt es kein Sterben, wie es sich der Mensch allgemein vorstellt. Wir verlassen lediglich die materielle Welt mit ihrer Raum-Zeit-Struktur und den an Massen gebundenen realen Kräften. Die von uns verwendbaren Informationen bleiben dagegen so erhalten, wie wir es mit unseren real wirkenden Träumen gewohnt sind.

Was ist dann? Wir erkennen mehr oder weniger ungefiltert als weiterexistierendes Geist-Seelen-Individuum die immer vorhandene Einheit und Ganzheit eines intelligenten Universums. Intelligenz bedeutet: die zielgerichtete Erkennung und Verarbeitung von Information mit Hilfe des universell vorhandenen Werkzeugs Bewusstheit, wobei wir selbst Schöpfer unseres Daseins sind.

Was ist Ihre größte Schwäche bzw. Ihr größter Fehler? Ich bin viel zu ungeduldig und grob gegenüber Erwachsenen, die in ihrem Leben nur ans Viel-Geld-Haben denken und dem alles unterordnen; eigentlich gebührt diesen falsch geleiteten Menschen Mitleid, was ich aber nicht aufbringen kann.

Was ist Ihre Strategie dagegen? Mir klar machen, dass jeder selbst alle Erfahrungen machen muss, um in seinen Gedanken „reifer" zu werden.

Was machen Sie in Ihren Mußestunden? Am liebsten die unverfälschte Natur mit allen Sinnen spüren.

Welche Vision haben Sie für die nächsten zehn Jahre? Eine Neuausrichtung des Menschen, weg von einem Marionetten-Dasein in einer Digital-Diktatur hin zu der Gewissheit, dass wir alle Teil der Natur sind.

Was sind für Sie die wichtigsten Projekte in diesem Jahr? Weiterhin die Menschheit daran erinnern, was gut für uns alle ist.



KLEIN-ANZEIGEN

ALTERNATIVE HEILWEISEN

REIKI - ENTSPANNUNG UND TRANSFORMATION
Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Einklang und Wohlbefinden
www.kikikreuder.de/reiki

GEISTIGES HEILEN & BERATUNG & COACHING
www.PRAXIS-LICHT-REICH.de
Telefon 06031 / 7720720

---

500 FASTEN-WANDERUNGEN!
Woche ab 350 €. Leiterausbildung.
Fastenwanderbuch 15 €
T/F 0631-474 72
www.fastenzentrale.de

FÜR ALLE REIKI-PRAKTIZIERENDEN und Reiki-Lehrer: das Reiki Magazin! Auch Urkunden, Adresseinträge, Reiki-Shop,Tel.: **030-89746093**

Gratis-Downloads:
www.reiki-magazin.de

PRAXIS FÜR LEBENSBERATUNG UND COACHING.
Gern helfe ich Ihnen in Ihren Themen des Lebens weiter.
www.lichtvollewegegehen@gmx.de
Telefon 02131 7420046

BERATUNG

ALS CHANNEL & KARTENMEDIUM HELFE ICH in allen Lebenslagen gern weiter. Termine unter **0178 3042392**

MEDIALE TELEFONISCHE BERATUNG, hellsichtiges Schreibmedium beantwortet Ihre gesamten Fragen zu Partnerschaft, Beruf, Geld, Gesundheit, Geschäft. **07853/250**





GEMEIN-SCHAFTEN

BERATUNG GEMEINSCHAFTS-SUCHE/GRÜNDUNG
T. 07764-933999
www.gemeinschaften.de
Coaching in der Natur:
www.pranawandern.de

KONTAKTE / JOBS

www.Gleichklang.de:
Die Kontakt- und Partnerbörse im Internet für spirituell bewegte Menschen

VERAN-STALTUNGEN / SEMINARE

BODENSEENÄHE
Seminarhaus in ruhiger Alleinlage für Veranstaltungen zu vermieten.
Anfragen bitte an:
dght@homatherapie.de

Sandila Verlag, VISIONEN-Kleinanzeigen
Sägestr. 37, 79737 Herrischried
Tel: 07764/9397-10
E-Mail: anzeigen@visionen.com
Bestellformular: www.visionen.com

DU stellst meine Füße auf weiten Raum
Begleitete Soloauszeit auf der Alp
Norditalien, 1560m, Nähe Lago Maggiore
www.raum-und-weite.net

VERSCHIEDENES

www.Gleichklang.de:
Das psychologische Portal im Internet zur Freundschafts- und Partnersuche!

THE COSMIC ELEMENTS TV
Informationsseite zu den seelischen & geistigen Verbindungen im Universum.
www.thecosmicelements.tv



BUCHEMPFEHLUNG
KÖRPER · GESUNDHEIT · NATUR



Heilige Quellen, heilende Brunnen
Wolfgang Bauer
Clemens Zerling

In diesem Buch möchten die Verfasser zeigen, wie sehr sich neben medizinisch geprüften Gesundbrunnen und Heilbädern auch noch althergebrachte Vorstellungen von Heiligen Quellen oder Wunschbrunnen in unseren Sagen, Legenden und Bräuchen spiegeln.

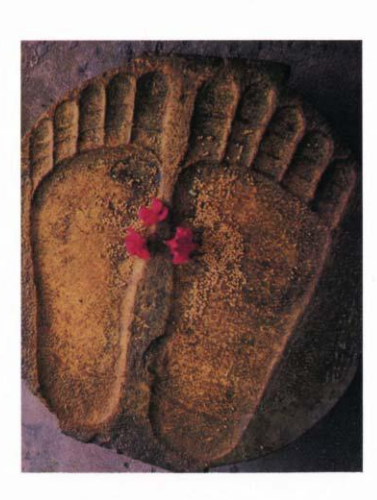
300 S., m.v. Abb., kartoniert m. Klappen
ISBN: 978-3-907246-46-7 **19,90 €**

Jedes lieferbare Buch versandkostenfrei in DE
+49 (0) 61 54 - 60 39 5-0
info@syntropia.de
www.syntropia.de



Spiritualität

Sant Kirpal Singh



Wenn Gott auf Erden wandelt

Auftrag und Wesen der spirituellen Meister

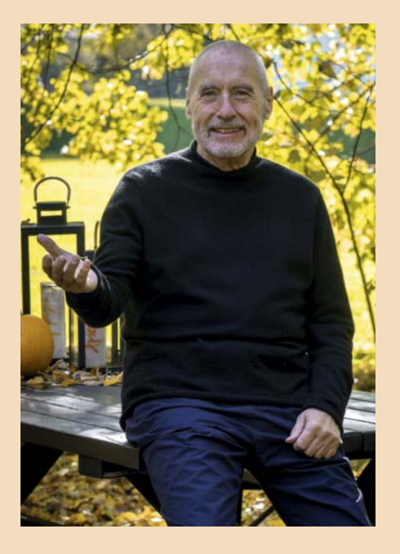


Dieses Buch erklärt,warum die letzte Vollendung nur mit Hilfe eines kompetenten Meisters zu erlangen ist, was ihn auszeichnet und welches die Voraussetzungen sind, mit einer solchen Persönlichkeit in Verbindung zu kommen.

Sant Kirpal Singh
WENN GOTT AUF ERDEN WANDELT
Auftrag und Wesen der spirituellen Meister
Überarbeitet und herausgegeben
von Soami Divyanand
169 Seiten, kartoniert, Format 20,9 x 14,7 cm
€ 9,90, ISBN 978-3-926696-39-7

Sandila Versand GmbH
Tel. 07764 / 93 97 0
eMail: info@sandila.de
www.visionen-shop.com

HELFEN VON HERZEN



„Hilf mir, es allein zu tun" – das ist einer der zeitlos gültigen Aphorismen der großen Maria Montessori, Ärztin und weltbekannte Reformpädagogin. Sie hat zu Beginn des 20. Jh. in Rom das „Casa dei Bambini" begründet und verstand jedes Kind als „Baumeister seines Selbst". Damit hat sie die „Hilfe zur Selbsthilfe" in den Mittelpunkt eines im Grunde lebenslangen Prozesses gestellt. Denn um uns selbst zu helfen, ist es unabdingbar, unser Selbst zu durchdringen. Uns selbst zu erkennen. Und das ist – richtig! – ein Prozess. Ein Werden im Sein.

WAS UNS BEWEGT

Wenn wir „Hilfe" näher heranzoomen, können wir leicht zwei unterschiedliche Quellen erkennen. Beide sind an sich wunderbar, doch eine davon ist ‚wunder-voller'.
„In der Not helfen dir meist viele Menschen", wusste schon Marie Ebner von Eschenbach – und so ist es auch. Denn es gibt eine Hilfe, die unser Gewissen beruhigt und deren oftmals versteckte Motivation darin besteht, die Dankbarkeit auszudrücken dafür, dass es uns nicht selbst erwischt hat.
Für jene, die Hilfe notwendig haben, um die Not zu wenden, ist es gleichgültig, aus welchem Motiv diese Hilfe erfolgt. Hauptsache, es hilft. Für uns jedoch, die wir hinter den Vorhang schauen wollen, um zu ergründen, aus welchen inneren Quellen Hilfe fließen kann, ist der Unterschied erhellend.

GEBEN IST SELIGER DENN NEHMEN

Das klingt gut, doch stimmt es auch? Ist es nicht vielmehr so, dass wir dadurch das Geben subtil erhöhen? Könnte es sein, dass wir dadurch das Ausatmen höherstellen wollten als das Einatmen? Leben an sich ist ein dialektischer Prozess, ein gleichwertiges Ein- und Ausatmen, ein Geben und Nehmen. Das ist existentiell ohne jeden Zweifel richtig, doch ... gilt das auch für den gelebten Alltag? Hier ist es doch so, dass wir uns besser fühlen, wenn wir die Gebenden sind. Dann wissen wir einerseits, wann wir was geben, und sind zudem auf der sicheren Seite. Auf der Seite des Überflusses. Auf der Seite, die von der Not verschont blieb. Daher ist Geben seliger als Nehmen.
Geben ist aus dieser Perspektive ein aktives, ein bewusstes Tun. Das Risiko ist sehr begrenzt. Was kann schon schiefgehen? Wen das Leben jedoch in die Position des Hilfsbedürftigen gedrückt hat, der muss offen und bereit sein, um zu empfangen. Und er weiß in aller Regel nicht, was er empfangen wird. So gesehen kommt Geben vom männlichen Pol, während Nehmen dem weiblichen Pol zugewiesen werden kann.
Wenn wir an diesem Punkt noch tiefer gehen, so wird deutlich: Diese Form des Gebens stärkt eine mentale Struktur. Es ist im Grunde die Struktur unseres Egos. Das Ego ist stolz darauf zu geben; denn „Geben ist seliger denn Nehmen".
Somit haben wir eine der beiden oben genannten Quellen klar herausgearbeitet.

HELFEN AUS DEM HERZEN

Wir alle wissen, dass es neben dem Ego-Verstand noch eine andere Quelle in uns gibt. Diese ist dem Herzen zugewiesen. Der Verstand ist ein Spekulant. Das ist seine Natur. Das Herz hingegen beherbergt die Unschuld der Weisheit.
Der Verstand will und muss sich produzieren. Möchte durch seine Klugheit glänzen. Das Herz hingeben ist Heimat des atmenden Seins. Hier wohnt die Stille der Weisheit. Hier ist die Herberge unseres Selbst. Von hier aus werden wir zu „Baumeistern", wie Montessori sagte, zu Architekten unseres Seins.
Das Herz erfasst die existentielle Verbundenheit allen Lebens und bewegt sich weise im Meer des Seins. Wenn das erwachte Herz eine Not erkennt, so fließt seine Hilfe, seine ihm mögliche Unterstützung, anmutig zur rechten Zeit an die richtige Stelle. Das so erwachte Herz kennt keine Erwartungen – und genau das schafft Raum.
Helfen aus dem Herzen ist Ausdruck eines weisen, eines erwachten Herzens. Diese Form des Helfens ist multidimensional und nährend auf vielen Ebenen. Helfen aus dem Herzen ist Weisheit in Aktion. Und das Schönste ist: Du alleine kannst es tun. Du kannst es alleine tun.

Karl Gamper

Buch: „Zusammen sind wir genial"
www.SignShop.tirol
www.NeuLandFunk.com





GREEN SPIRIT –
DIE ERDE LIEBEN



HERZTIEFE ÖKOLOGIE –
CHRISTOPH HATLAPA



NATURGEISTER –
BESEELTE URKRÄFTE



HAUSBOOT & CO – URLAUB AUF DEM WASSER

VEGANER SOMMER –
EISCREME SELFMADE

VOR-SCHAU

Unter anderem
mit diesen Themen:

DIE NÄCHSTE AUSGABE VON VISIONEN SPIRIT & SOUL ERSCHEINT AM 29. JULI 2022

IMPRESSUM

VISIONEN SPIRIT & SOUL
ISSN 1434-1921
Erscheint 6x im Jahr.
28. Jahrgang / Nr. 4 Juni/Juli 2022

Herausgeber
Sandila GmbH
Sägestraße 37, 79737 Herrischried
Tel. 07764 93970, Fax 07764 939739
(Anschrift Herausgeber, Redaktion und Anzeigenabteilung)

Verleger
Divyanand Verlags-GmbH
Sägestraße 37, 79737 Herrischried
Tel. 07764 93970, Fax 07764 939739
(Anschrift Verleger)

eMail: info@visionen.com
Online: www.visionen.com

Ansprechpartner in der Redaktion
Chefredaktion (verantwortl.): Gerlinde Glöckner
Redaktion: Inge Hasswani, Frank Schüre (fs)
redaktion@visionen.com

Mitwirkende dieser Ausgabe
Susanne Dinkelmann
Tina Engler
Karl Gamper
Christine Grießler
Claudia Hötzendorfer
Martina Pahr
Gabi Pörner
Christian Stahlhut
Andreas Winter

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte in Form und Inhalt dem Stil des Magazins anzupassen.

Marketingkoordination + Anzeigen:
bg medien service, Bernd Glöckner
anzeigen@visionen.com, Tel. 07764 939710

Design & Layout
Kaner Thompson mit Lange + Durach
Freiburg/Köln, kanerthompson.de

Bildnachweis: Nicht im Artikel gekennzeichnete Bilder stammen von Getty Images

Vertrieb: IPS Pressevertrieb GmbH
Carl-Zeiss-Str. 5, 53340 Meckenheim

Druck & Herstellung
Divyanand Verlags-GmbH, 79737 Herrischried
Druck auf ökologisch zertifiziertem Papier FSC (Forest Stewardship Council)

Bezugspreise
Einzelheft € 6,90
Jahresabo € 49,00, 6 Ausgaben inkl. 1 Sonderheft
Probeabo € 12,00, 2 Ausgaben

Bankverbindungen Herausgeber
D: Sparkasse Hochrhein IBAN: DE38
6845 2290 0036 0180 18, BIC: SKHRDE6WXXX

A: Deutsche Bank Freiburg IBAN: DE12
6807 0024 0265 7187 00, BIC: DEUTDEDBFRE

CH: Postscheckamt Aarau, Konto 91-286837-7
CH3409000000912868377

Vegan verführt!

Saftige Kuchen, mal mit cremigem Belag, mal mit fruchtiger Füllung, Klassiker wie Marmorkuchen oder Zupfkuchen, fluffige Muffins, knusprige Waffeln, aromatische Kekse und anderes Kleingebäck – mit dieser bunten Sammlung von Rezepten wird das vegane Backen und Naschen zum reinen Vergnügen. Schnell und leicht zubereitet, versüßen diese Backträume den Alltag quer durch alle Jahreszeiten.

Elvira Glöckner

Vegan verführt

100 Backträume ohne Milch, Ei und Honig

Das vegane Backbuch! € 15,00







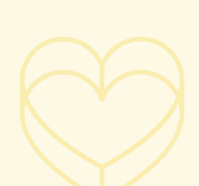
Elvira Glöckner
VEGAN VERFÜHRT
225 Seiten, 120 farb. Abb., Drahtbindung, Format 17 x 22 cm, € 15,00

Bestellen bei:
SANDILA Verlag
79737 Herrischried
Tel. 07764/93 970
info@sandila.de
direkt:
www.visionen-shop.com

Praktische Metallspiralbindung fürs leichte Aufklappen der Rezeptseiten. Kein Verblättern mehr, kein Suchen, entspanntes Zubereiten und Verarbeiten aller Zutaten!







Licht am Horizont

Östliche und westliche Weisheit in vollendeter Harmonie in den Büchern von Omraam Mikhaël Aïvanhov entdecken



Saaten des Glücks

Das Glück ist wie ein Ball, dem man nachläuft. Gerade, wenn man ihn aufheben will, stößt man ihn mit dem Fuß unwillkürlich wieder an..., um weiter hinterherlaufen zu können! Durch diesen Lauf fühlt man sich angespornt, und gerade in dieser Suche, diesem inneren Schwung, das Ziel zu erreichen, findet man in Wirklichkeit das Glück.

Taschenbuch, 184 Seiten
Eur-D 12,- / Eur-A 12,40 / CHF 14,00



Geheimnisse aus dem Buch der Natur

Die Natur ist ein großes Buch, aus dem wir lesen können. Wenn wir die Natur lieben, wird in uns eine Quelle sprudeln, die unsere Unreinheiten wegspült und die verstopften Kanäle wieder freilegt. Dank dieses Austauschs werden wir das Leben besser verstehen und neue Erkenntnisse gewinnen.

Taschenbuch, 192 Seiten
Eur-D 12,- / Eur-A 12,40,- / CHF 14,00



Das Egregore der Taube
Innerer Friede und Weltfriede

Dieses Buch erklärt, wie man – unabhängig von der äußeren Situation – seinen inneren Frieden herstellen und bewahren kann. Der Friede des einzelnen ist die Voraussetzung für den Frieden der Welt.

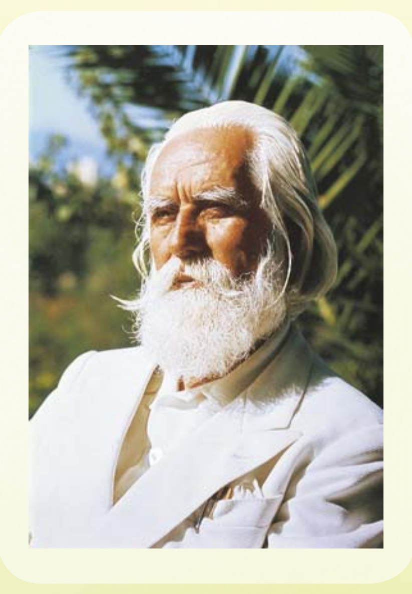
Taschenbuch, 160 Seiten
Eur-D 12,- / Eur-A 12,40,- / CHF 14,00



Der Mensch erobert sein Schicksal

Warum werden wir in ein bestimmtes Land und in eine bestimmte Familie geboren? Warum sind wir krank oder gesund, arm oder reich? Omraam Mikhaël Aïvanhov erklärt die Gesetze des Schicksals. Er hilft uns, die verschlungenen Pfade des Daseins zu entwirren und Herr unseres Schicksals zu werden.

Taschenbuch, 216 Seiten
Eur-D 12,- / Eur-A 12,40 / CHF 14,00



Omraam Mikhaël Aïvanhov wurde 1900 in Bulgarien geboren und lebte später in Frankreich. Dort hielt er als geistiger Meister Tausende von Vorträgen. Er verband die östlichen und westlichen Philosophien und Religionen zu einer wunderbaren Einheit. Aus ihren Essenzen schuf er eine neue Philosophie, die für den heutigen Menschen klar, logisch, hilfreich und leicht anwendbar ist.

Omraam Mikhaël Aïvanhov war ein Mensch von höchster geistiger Gesinnung. Er führte ein einfaches Leben, war ein lebendiges Beispiel für alles, was er lehrte, und berührte die Menschen durch seine Liebe, sein Wissen, seine Würde und seine Meisterschaft.

Mehr über O. M. Aïvanhov und seine Bücher erfährt man auf www. aivanhov.de und auch auf www. prosveta.de.

Bestellungen oder Gratiskatalog mit ausführlichen Informationen bei:

Deutschland: Prosveta-Verlag • Tel. 07427-3430 • info@prosveta.de • www.prosveta.de
Österreich: Harmoniequell Versand • Tel. 06214-7413 • info@prosveta.at • www.prosveta.at
Schweiz: Éditions Prosveta • Tel. 021-921 92 18 • editions@prosveta.ch • www.prosveta.ch